

## すくすく見守り隊から出産のお祝いをプレゼント！

9月に誕生した、ローレンス才門ジェームスくんです。すくすく見守り隊から、出産のお祝いと町での子育てを一緒に楽しみましょう、という想いを込めて育児用品等をプレゼントしました。

ローレンスさんは町に移住したばかりで、すくすく見守り隊から、買い物のことや町での暮らし、子育て全般について実体験をもとにアドバイスをもらっていました。外に出て子育て仲間と集まりにくい時期ですが、一人ひとりが感染予防策を実施し、とても有意義な時間となりました。



## 休日歯科診療当番表(2月分)

2月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
2月7日	亘理歯科医院	白石	26-2563	後藤歯科医院	大河原	52-2533
2月11日	氏家歯科医院	角田	63-3525	こや歯科医院	柴田	54-5005
2月14日	小野歯科医院	白石	25-8007	榊原歯科医院	村田	83-2419
2月21日	大久保歯科医院	角田	62-4084	さとう歯科医院	柴田	56-5112
2月23日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月28日	かまた歯科医院	角田	63-4181	船岡中央歯科医院	柴田	55-0970

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
2月7日	長谷部歯科医院	米沢	22-8110	2月14日	仁科歯科医院	米沢	21-5838
2月21日	桜井歯科医院糠野目診療所	高畠	57-3211	2月23日	笹生歯科医院	米沢	21-0331
2月28日	むらかみ歯科医院	高畠	52-4855				

## 40歳を過ぎたら“フレイル予防”が大事！

### 「フレイル(虚弱)」とは

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。



### フレイル予防の3つの柱+1

栄養	バランスのよい食事をとろう ★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう ★太りすぎ、やせすぎに注意しよう	身体活動	しっかり体を動かそう ★あと+15分歩こう ★筋トレをしよう
社会参加	仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう ★高齢になっても、出かける場所や仲間をみつけよう	歯の健康	かかりつけ歯科医を持って歯の健康を保とう ★毎年歯科健診を受けよう ★よく噛んで食べよう

### 衰えが始まる40歳、早めの取組が吉

実は、40歳以上の約4分の1は既に筋肉の衰えが始まっているそうです。筋肉の衰えは、運動で改善できます。食事や歯の健康も悪くなってからではなく、今のうちから取り組めば、ちょっとしたがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は、若いうちから「コツコツと」が重要です。

### すき間時間をうまく使って、今日から筋活！

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。



※片手を机などに置いて