

すくすく見守り隊の活動報告

8月生まれのお子さんにプレゼントを渡しました

8月に生まれた石塚あずさちゃんに、すくすく見守り隊から誕生のお祝いプレゼントを渡しました。当日は、生まれが近いお子さんも参加されて、賑やかに過ごすことができました。最近転入された小さなお子さんがある方も参加されて、町のことや子育て情報、あかちゃん用品の購入場所等について情報交換をしていました。出産のプレゼントをとおして、地域のママたちがお近づきになっていく姿を嬉しく思います。

～当日の様子です～



ご出産おめでとうございます！



楽しく過ごしました



参加されたお子さんです

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6日	太田歯科医院	角田	62-2453	大河原歯科医院	大河原	52-2250
2月11日	亘理歯科医院	白石	26-2563	後藤歯科医院	大河原	52-2533
2月13日	館山歯科クリニック	丸森	73-4050	こや歯科医院	柴田	54-5005
2月20日	小野歯科医院	白石	25-8007	榊原歯科医院	村田	83-2419
2月23日	大久保歯科医院	角田	62-4084	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月27日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	さとう歯科医院	柴田	56-5112

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6日	ながまち歯科医院	米沢	22-5118	2月11日	千葉歯科医院	南陽東置	57-4618
2月13日	ウッディ歯科	米沢	49-8220	2月23日	桜井歯科医院糠野目診療所	高畠	57-3211
2月27日	五十嵐歯科医院	米沢	23-2062				

40歳を過ぎたら“フレイル予防”をはじめましょう

「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。

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

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

社会生活

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1/4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。

スクワット



片足立ち



かかと上げ



※手を机などに置いて

令和4年度 各種検診のお申込みについて

町では、みなさんの健康管理の一貫として、各種検診を実施しています。2月上旬に「各種検診申込書」を送付しますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れ、2月22日(火)までご投函お願いします。なお、お申込みいただいた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付します。

