

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!



7月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、28人中25人でした。

 いせご ゆりな 砂金 優莉奈ちゃん (築館)	 おいかわ きょうたろう 及川 恭太郎くん (築館)	 さとう さや 佐藤 沙耶ちゃん (築館)	 せと なる 瀬戸 那琉ちゃん (築館)	 たかはし あさひ 高橋 朝陽くん (築館)
 たかはし かん 高橋 侃くん (築館)	 はが なぎさ 芳賀 椰紗ちゃん (築館)	 はれやま 晴山 すずちゃん (築館)	 よしだ ひろむ 吉田 栄夢くん (築館)	 わかまつ ことほ 若松 采初ちゃん (築館)
 すがわら 菅原 まひろちゃん (若柳)	 すずき 鈴木 ひよりちゃん (若柳)	 すずき みなと 鈴木 湊くん (若柳)	 ひさみつ こう 久光 幸雨くん (若柳)	 ふじむら さく 藤村 朔くん (若柳)
 こだま りんと 児玉 琳澄くん (高清水)	 さいとう けいご 齋藤 慶悟くん (高清水)	 ひらやま こうき 平山 煌貴くん (一迫)	 ちば ここな 千葉 來香奈ちゃん (瀬峰)	 あべ えな 阿部 恵奏ちゃん (金成)
 いわぶち いと 岩淵 維人くん (金成)	 さとう ゆき 佐藤 優生くん (金成)	 たしろ しゅう 田代 充くん (志波姫)	 わたなべ あやと 渡邊 絢斗くん (志波姫)	



※了解を得た人のみ掲載しています。



全ての健康につながる認知症予防生活 認知症を予防しよう



認知症は、脳の変性疾患や脳の血管の障害によって起こります。誰も認知症になる可能性があり、年を重ねるにつれ身近になります。しかし、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を遅らせるなど、予防することができます。

予防の3ポイントは、運動、食事、社会的活動への参加です。

どんな運動が良いか

週2から3回以上、30分以

上の運動が良いといわれています。歩くことが取り組みやすく、おすすめです。

食事のポイント

高血圧や高脂血症、肥満、糖尿病などの、メタボリックシンドロームを予防する食事が重要となります。

コレステロールを減少させる成分の多い、サバやイワシなどの青魚や、納豆などの大豆製品、緑黄色野菜や果物、ナッツ類、

ゴマなど、中性脂肪を低下させたり、抗酸化作用のある食品を取り入れましょう。

社会的活動の参加

活動の種類と認知症の発症の研究から、趣味を持つ、料理をする、社会で役割を持つことが、認知症予防になると分かっています。自分の楽しみ、趣味を大事にし、それがない人も、昔好きだったことなど、何かに取り組んでみましょう。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
9/4 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	せみねの丘クリニック [瀬峰] ☎(38)4133	一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789
11 (日)	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
18 (日)	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
19 (月) 敬老の日	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
23 (金) 秋分の日	佐藤内科小児科医院 [築館] ☎(22)3205	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	岩淵調剤薬局 [栗駒] ☎(45)2451
25 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225