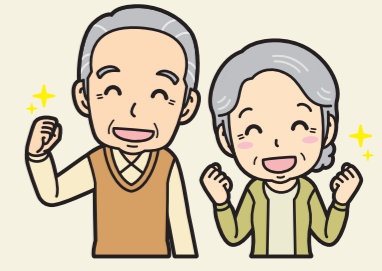


ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

10月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、22人中21人でした。



腕の筋肉を鍛えて健康元気!



握力と腕力を鍛える効果
握力は、全身の筋肉量や身体機能と大きく関連していて、自分の筋力を知る目安にもなります。握力と腕力が衰えてくると、ビンやペットボトルのふたが開けにくくなり、物の持ち運びも大変になります。

生活の中で握力アップ!
物をつかむときには、手にしっかりと力を込めて握るなど、普段から意識して握力アップに取り組むことが大切です。

腕力アップの運動を紹介
座ったまま行える運動を紹介します。腕を鍛えることで肩凝り軽減にもつながります。ぜひ、取り組んでみてください。

腕を前に上げる運動 (物を持ち上げることが楽になります)

- ①いすに浅く座って、足を肩幅に開く。
- ②4秒かけて腕を肩の位置まで前に上げる。
- ③4秒かけて下ろす。

※②、③の運動を10回繰り返す。

休日急患診療当番医・調剤薬局

問 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。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局		
12/3 (日)	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	—	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480	栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
10 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	—	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
17 (日)	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	—	氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
24 (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	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
29 (金)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	小田島歯科医院 [志波姫] ☎(23)8148	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614	マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
30 (土)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	若柳歯科医院 [若柳] ☎(32)3148	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598
31 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	かさま歯科医院 [若柳] ☎(32)6331	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071	若柳中央薬局 [若柳] ☎(32)7115