

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



4月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

 おおば ふうか 大場 ふうかちゃん (築館)	 ささき じゆん 佐々木 潤ちゃん (築館)	 しろとり うた 白鳥 詩ちゃん (築館)	 すずき れお 鈴木 礼黄くん (築館)	 たかはし まさと 高橋 慎翔くん (築館)
 まつ かなた 松 奏太くん (築館)	 いづか えま 飯塚 咲菜ちゃん (若柳)	 こん りょうじ 金 遠治くん (若柳)	 すぎのめ こはる 梶目 心晴ちゃん (若柳)	 すずき ひろと 鈴木 大翔くん (若柳)
 たかくら しおん 高倉 梓煌くん (若柳)	 にいやま のの 新山 暖乃ちゃん (若柳)	 すがわら かし 菅原 舵くん (栗駒)	 うじいえ るな 氏家 瑠七ちゃん (一迫)	 ちば きよと 千葉 清登くん (一迫)
 ささき 佐々木 めぐりちゃん (瀬峰)	 まえだ かなた 前田 叶多くん (鶯沢)	 くまい ののか 熊居 希乃花ちゃん (志波姫)	 さかい あきと 酒井 彰人くん (志波姫)	 みうら ほのか 三浦 穂香ちゃん (志波姫)



## 転倒防止で介護予防



日本人の平均寿命が延びるにつれ、生活習慣病により認知症や寝たきりになるリスクが高まっています。また転倒による骨折から、要介護状態になる人も多くなっています。

いつまでも元気で暮らすために、若いうちからバランスの取れた食事や運動習慣などを取り入れ、生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

**骨折予防のために**

年齢を重ねると、筋力や視力の

低下、バランス感覚が悪くなることにより、転倒しやすくなります。さらに、偏った食事や運動不足が重なると、筋肉が痩せ衰え、骨ももろくなり、少しの転倒でも骨折しやすくなります。高齢者の骨折は完治しづらく、場合によっては寝たきりになることもあります。

転倒と骨折を防止するため、日頃から食事の栄養バランスを意識したり、近所の散歩やストレッチ、簡単な筋トレなどで習

慣的に体を動かしたりするなど、手軽にできることから始めてみましょう。

**転倒しない環境づくり**

転倒を防止するため、家の中にも配慮が必要です。環境的な要因として、暗さや段差、滑りやすさなどがあります。家の中を点検し、明るさの確保、段差の解消、手すりや椅子などの設置、通路の整理整頓、床の水汚れは放置しないなど工夫してみましょう。

## 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

●診察時間 午前9時～午後5時 ●受診方法 電話で症状を伝え受診 ●持ち物 マイナ保険証など  
 ※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。  
 ※休日当番医は、変更になる場合があります。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
6/1 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178
8 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
15 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
22 (日)	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480 さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
29 (日)	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122 さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051