

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たちを紹介します。



うじえ れいた
氏家 梨大くん
(築 館)



しらとり あみ
白鳥 愛実ちゃん
(築 館)



たかはし
高橋 いろはちゃん
(築 館)



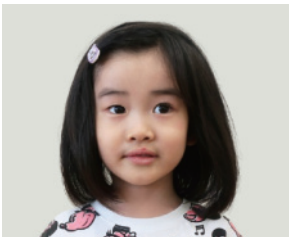
いしかわ るあ
石川 琉碧くん
(若 柳)



すずき かいと
鈴木 魁斗くん
(若 柳)



すがわら ゆな
菅原 由菜ちゃん
(栗 駒)



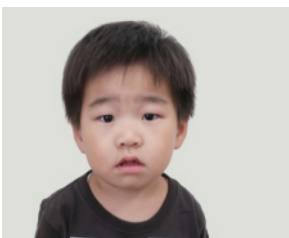
いのう さな
狩野 紗奈ちゃん
(一 迫)



すがわら あおい
菅原 葵くん
(一 迫)



ちば
千葉 あんりちゃん
(一 迫)



かわさき りょうせい
川崎 瑠星くん
(瀬 峰)



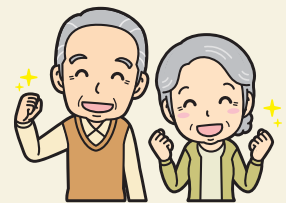
こいけ りんか
小岩 凜花ちゃん
(志波姫)



※了解を得た人のみ掲載しています。



認知症予防と早期の対応



予防のカギは「生活習慣改善」

高齢化が進むにつれ、認知症になる人が増加しています。認知症の予防には生活習慣の改善が重要で、発症リスクをより減らすためには、40歳代から積極的に取り組むことが大切です。

生活習慣改善のポイント

生活習慣の改善には、次のような取り組みが効果的です。始めやすいことから、実践してみましょう。

☐ 高血圧や糖尿病を予防・治療する

☐ 減塩や栄養バランスを意識した食事を心掛ける

☐ 酒、たばこをやめる

☐ ストレスをためない生活を送る

☐ 閉じこもりや、うつに気をつけ、孤独にならないようにする

☐ 複数の作業や、複雑な作業を行い、脳を活性化させる(電話をしながらメモを取る、料理、楽器演奏、運動など)

認知症が心配な人は

自分自身や家族が「もしかしたら認知症かも」と思ったときは、早めの対応により、症状の進行を緩やかにしたり、遅らせることができます。

市の認知症初期集中支援チームは、医師や保健師、看護師、福祉専門職が、認知症初期段階の人へ訪問や支援を行います。最寄りの地域包括支援センターに、気軽に相談してください。

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
9/7 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
14 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598
15 (月) 敬老の日	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	あつみ歯科 [築館] ☎(23)6055	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178	さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
21 (日)	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	—	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
23 (火) 秋分の日	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	庵原歯科医院 [若柳] ☎(32)2588	志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022	栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
28 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	岩渕医院 [栗駒] ☎(45)2155	—	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255