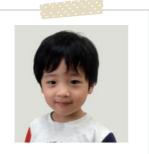


10月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。





佐々布 麻央 ちゃん (築 館)



千葉 歩くん (築 館)



山田 凌空くん (築 館)



岩松 煌堅くん (若 柳)



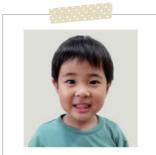
佐竹 泰樹くん



千葉 陽琉くん (若 柳)



佐藤 姫愛 ちゃん



晴山 蒼くん



岩渕珀久くん (金 成)



齊藤 叶愛 ちゃん (金 成)



二階堂 孝亮くん (金成)



飯塚琉茉ちゃん (瀬 峰)



佐々木 音羽 ちゃん (瀬 峰)



笠松 侑斗くん (志波姫)



久光 杏奈 ちゃん (志波姫)



※了解を得た人のみ 掲載しています。



低栄養を予防しよう



高齢者の「やせ」に注意

高齢者の「やせ」は、肥満より も死亡率が高くなります。65 の4つが効果的です。

歳を過ぎてから、大きな病気に ①1日3食を取ろう

かかっていないのにやせてきた という人は、低栄養予防の食事

への切り変え時かもしれません。

えの他、精神的な影響を受けや ②筋力の維持にたんぱく質を すくなります。また、食事量が

減って活動量も減り、さらに食いいり、納豆、枝豆などを少し足

低栄養の予防と改善策

低栄養の予防と改善には、次

調理に負担を感じるときは、 市販の惣菜や缶詰、レトルト食 特に高齢者の食事は、体の衰 みましょう。

ハムやチーズ、牛乳、ヨーグ

食取り入れることができます。

③体重を毎日測ろう

低栄養だけでなく、むくみな

どの体調確認にも役立ちます。

④口腔ケアもしっかりと

入れ歯の調子が悪い、口の中 品、配食弁当などを取り入れて の傷や痛み、口の渇き、むせや すさなど、不調はそのままにせ ず手入れをしましょう。

気になる症状があるときは、 最寄りの地域包括支援センター 欲が低下する悪循環に陥ります。 して食べると、たんぱく質を毎 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

問市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

- ●受診方法 電話で症状を伝え受診 ●診察時間 午前9時~午後5時 ●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	
12/7	達内科	萩野診療所	_	ヨネキ薬局 築館店	ありかべ調剤薬局
(日)	[築館] ☎(22)2655	[金成] ☎(44)2005		[築館] ☎(21)1225	[金成] ☎(44)2586
14	くろさわ整形外科	栗原市立栗駒病院	_	サン調剤薬局	サタケ調剤薬局
(日)	[一迫] ☎(52)2627	「栗駒」 ☎ (45) 2211		[一迫] ☎(57)6888	「栗駒」 ☎ (45) 5598
21	たまがけ医院	まるき内科クリニック	_	ひまわり薬局	マリーン調剤薬局 志波姫店
(日)	[一迫] ☎(52)5115	[志波姫] ☎ (24)8073		[一迫] ☎(57)6035	[志波姫] 🏗 (23) 3520
28	ほそや小児科	栗原市立高清水診療所	_	一桝新生薬局	すず薬局 高清水店
(日)	[栗駒] ☎(45)5660	[高清水] ☎ (58) 2020		「 _{栗駒}] ☎(45)2789	[高清水] ☎ (58) 2019
29	平田内科	一迫内科クリニック	かさま歯科医院	平田内科(院内)	一迫内科クリニック(院内)
(月)	[栗駒] ☎(45)2126	[一迫] ☎(52)2122	[若柳] ☎(32)6331	[栗駒] ☎(45)2126	[一迫] ☎ (52) 2122
30	つきだてこどもクリニック	岩渕医院	加藤第二歯科医院	アイベル薬局 築館店	上小路一桝新生薬局
(火)	[築館] ☎(24)8753	[栗駒] ☎(45)2155	[若柳] ☎(32)6273	[築館] ☎(24)8869	「栗駒」 ☎ (45) 1255
31	石橋病院	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	沢辺歯科クリニック	恵薬局	さくら薬局 瀬峰店
(水)	[若柳] ☎(32)2583		[金成] ☎ (42)1110	[若柳] ☎(32)6375	「瀬峰」 な (59)2051