

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
(若柳)

千葉 陽琉くん
(若柳)

佐藤 姫愛ちゃん
(栗駒)

晴山 蒼くん
(栗駒)

岩淵 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。

いきいき健康メモ 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歳を過ぎてから、大きな病気に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換え時かもしれません。特に高齢者の食事は、体の衰えの他、精神的な影響を受けやすくなります。また、食事量が減って活動量も減り、さらに食欲が低下する悪循環に陥ります。

低栄養の予防と改善策

低栄養の予防と改善には、次の4つが効果的です。

①1日3食を取ろう

調理に負担を感じる時は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品、配食弁当などを取り入れてみましょう。

②筋力の維持にたんぱく質を

ハムやチーズ、牛乳、ヨーグルト、納豆、枝豆などを少し足して食べると、たんぱく質を毎

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を確認してください。

月日	医 科		歯 科	調剤薬局	
12/7 (日)	達内科 [築館] ☎(22) 2655	萩野診療所 [金成] ☎(44) 2005	—	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21) 1225	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44) 2586
14 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52) 2627	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45) 2211	—	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57) 6888	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45) 5598
21 (日)	たまがけ医院 [一迫] ☎(52) 5115	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24) 8073	—	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57) 6035	マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23) 3520
28 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45) 5660	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58) 2020	—	一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45) 2789	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58) 2019
29 (月)	平田内科 [栗駒] ☎(45) 2126	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52) 2122	かさま歯科医院 [若柳] ☎(32) 6331	平田内科(院内) [栗駒] ☎(45) 2126	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52) 2122
30 (火)	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24) 8753	岩淵医院 [栗駒] ☎(45) 2155	加藤第二歯科医院 [若柳] ☎(32) 6273	アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24) 8869	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45) 1255
31 (水)	石橋病院 [若柳] ☎(32) 2583	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38) 3121	沢辺歯科クリニック [金成] ☎(42) 1110	恵薬局 [若柳] ☎(32) 6375	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59) 2051