



4月の保健事業

※①～②の会場は保健センター

①健康相談

●乳幼児健康相談

4日 午前9時20分～10時

●7カ月児健康相談(個別通知)

10日 日・25日 午前9時20分～10時

②健康診査

●4カ月児健康診査(個別通知)

9日 日・24日 午後1時20分～1時50分

●1歳8カ月児健康診査(個別通知)

18日 午後1時20分～1時50分

●3歳4カ月児健康診査(個別通知)

7日 日 午後1時20分～1時50分

休日当番医診療(急患のみ)

●急患の診療

日 日 午前9時～午後5時

場 吉川中央総合病院 ☎982・8311

※電話確認の上、受診してください。

小児時間外診療(当番医輪番制)

●お子さんの夜間の救急診療

日 日 午後7時～9時30分まで受付

※当番医の確認は、健康増進課で全戸配布している小児時間外診療当番医医療機関案内図をご覧ください。市役所、消防署へ。

場 市役所 ☎982・5111、吉川消防署 ☎982・3931、FAX 982・3917 救急の場合 ☎119

献血情報

●越谷レイクタウン献血ルーム

日 午前10時～午後5時30分

場 ☎0120・137・379



県休日夜間児童虐待通報ダイヤル

日 日 24時間、平日 午後6時15分～翌日午前8時30分

専用ダイヤル ☎048・779・1154

埼玉県小児救急電話相談

日 日 午後7時～翌日午前7時、日 日 午前9時～翌日午前7時 専用ダイヤル ☎#8000

無料口腔衛生相談(要予約)

3月の当番医(吉川歯科医師会)

●たかせ歯科医院 ☎983・1182

●小野歯科クリニック ☎981・8850

※電話予約の上、来院してください。



ご存じですか？ ロコモティブシンドローム(略してロコモ)

日本は、世界に類を見ないペースで超高齢社会を迎えてしまいました。それに伴い「運動器の障害」(ロコモ)になられる方が、急速に増える傾向にあります。「つまずき易くなった」「膝の痛みが気になる」「上手く歩けなくなった」と思われても「年だから、しょうがないや」と思われていませんか？そのままの流れに任せてしまうと、残念ながら「要介護」の状態に進んでしまう危険性が高くなります。

では、どうしたらその流れを止め、改善する事が出来るのでしょうか？まず、ロコモチェックをしてみましょう。ロコモに該当するか否か、ご自分でチェックしてみてください。

《ロコモチェック》

- ①片足立ちで、靴下が履けない
- ②家の中で、つまずいたり滑ったりする
- ③横断歩道で青を1回で渡りきれない
- ④階段を上がるのに、手すりが必要である
- ⑤15分位続けて歩けない
- ⑥1ℓの牛乳パック2ケース(約2kg)を、持ち帰る事が出来ない
- ⑦家の中で、やや重い仕事(掃除機を扱う、布団の上げ下ろし)が困難

1つでも当てはまると、ロコモの可能性あります。でも、努力していたければ、悪化を防ぐ事もできますし、改善も期待出来ます。下肢筋力を少しずつ増強し、下肢のバランス感覚を良い状態に保つ事が必要です。

簡単な2つのトレーニングを紹介します

①開眼片足立ち【図1】

眼を開けて片足を床につかないように上げて、1分間保ちます。転倒しないように机、椅子の脇で行いましょう。片足ずつで1セット、1日3セットです。

②スクワット(いろいろありますが、初級レベルです)【図2】

後側に椅子を用意し、机に手をつけて立ちます。ゆっくりお尻を下ろし座ります。一呼吸置いて、ゆっくり立ち上がります。同じ事を繰り返します。これを5～6回 繰り返し1セットとします。1日3セットです。

あまり無いと思いますが、無理であれば、時間、回数を減らしましょう。美味しく、楽しく、元気良くシルバーライフを送りましょう！そして健康寿命を維持しましょう！詳しいお話をお聞きになりたい方は、お近くの整形外科の先生にご相談ください。

図1

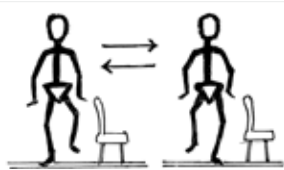
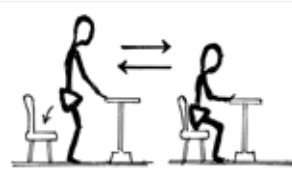


図2



吉川松伏医師会 金田整形外科 金田 庸一 先生

発達障害に関する講演会を開催します

子どもが、友だちとうまく遊べない・集団生活が苦手な落ちつかない・不登校や引きこもりなどで悩んでいませんか？これらの問題の背景に発達障害が関係している場合がよくあります。発達障害は障がいの特性をよく理解し、適切な診断と早期からの対処、安定的な関わりが大変重要です。子育てに不安を感じている家族、教育や医療・介護に関わる方など、ぜひ、ご参加ください。

日 3月30日 午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け)

場 中央公民館101・102研修室 ※保育(乳幼児)あり、予約制、先着20人

テーマ:発達障害ってなあに? 診断と治療・早期療育について

講師:中川の郷療育センター施設長 医師 許斐 博史 氏

費無料 主催 吉川松伏医師会 後援 市・松伏町