



## ロコモティブシンドローム (ロコモ)って知っていますか

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、生活していく中で自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりします。このような危険な状態に陥ることをロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

まず7つのロコモチェックをしてみましょう。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中で転倒しやすい
- ③階段で手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物袋を持ちかえるのが困難
- ⑦家事の工作在が困難

この7つのうち1つでも当てはまればロコモの心配があります。今日から無理をせず自分のペースで、ロコモトレーニングを始めましょう。

- (1)開眼片足立ち(左右1分間ずつ、1日3回)
- (2)スクワット(椅子に腰掛けるように腰を中ぐらいうしろし、また立ち上りを5~6回、1日3回)
- (3)その他(ストレッチ、膝体操、ラジオ体操、ウォーキング、水泳など)

▼問い合わせ…北上医師会 ☎63-4518

## インフルエンザにご用心!

インフルエンザにかからないために

- ・外出後は手洗い、うがいをしましょう
- ・流行前にワクチンを接種するのも有効です
- ・適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です
- ・体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザにかかったら

- ・早めに医療機関を受診しましょう
- ・安静にして、休養をとりましょう
- ・水分を十分に補給しましょう
- ・周りの人へうつさないために、マスクを着用しましょう
- ・人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう

せき  
咳エチケットしてますか?

- ・咳、くしゃみが出たらマスクをし、症状のある人へは着用をお願いしましょう
- ・マスクは正しく着用しましょう
- ・マスクがなく咳をするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう
- ・使ったティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てましょう

魔法のように  
子どもが変わる!

## 子どもの心のコーチング ～一人で考え、一人でできる子の育て方～

○日時…1月14日(金)午後6時30分～8時30分  
(開場は午後6時)

○場所…生涯学習センター第1学習室

○講師…NPO法人ハートフルコミュニケーション  
代表 菅原 裕子 氏

○募集人数…20人(先着順)

○申し込み…母子保健係(内線)3178・3179へ

※早めに申し込みください。

※託児はありません。



マンガ「ドラゴン桜」でも紹介されました

※入場無料

保健福祉部健康増進課 ☎64-2111(代)／ファクス65-6039  
 健康管理センター (内線3172~3179)  
 江釣子保健センター (内線4161・4162)  
 和賀町保健センター (☎73-5202)

**休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時**

日・曜日	内科系	外科系	薬局	
12/26・日	伊藤内科クリニック 大通り1-3-12F 61-3372	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
29・水	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656	ツルハドラッグ大堤薬局 大堤南1-1-24 67-6324	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331
30・木	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	和賀診療所 和賀町壺川目2-18 72-2228	びーす薬局 本通り2-1-32 61-2411	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
31・金	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918
1/1・土	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
2・日	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
3・月	黄木内科医院 上江釣子15-60-2 77-2211	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
9・日	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	室岡整形外科医院 大通り3-5-6 63-3311	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
10・月	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	和賀診療所 和賀町壺川目2-18 72-2228	フジ調剤薬局 上江釣子15-57-2 71-5505	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
16・日	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	はなぞの調剤薬局 花園町1-1-35 65-3361
23・日	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
30・日	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188
			フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121

※休日当番医などは変更となる場合があります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。

**日曜日当番整骨院**

日	施術所名	住所	電話番号
12/26	うえのまち整骨院	上野町3-3-2	61-4221
1/2	斎藤整骨院	大曲町8-27	65-4531
9	大河原整骨院	本通り3-1-26	65-0104
16	佐藤整骨院	大通り1-6-8	63-3725
23	高橋整骨院	下江釣子11-53-1	73-5170
30	きくち整骨院	村崎野24-20-16	66-5321

▶ 施術科目…打撲、ねんざなど  
 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

**年末年始当番歯科・1月第3日曜日(1/16)**

日・曜日	医療機関名	住所	電話番号
12/30・木	わたなべ歯科	常盤台2-13-37	61-2911
31・金	あかさか歯科クリニック	花園町2-5-15	63-3461
1/2・日	あさひ歯科医院	上江釣子17-93	77-2386
3・月	あや歯科医院	村崎野16-284	68-4811
16・日	伊東歯科医院	常盤台1-23-13	61-0246

▶ 受付時間…午前9時～正午  
 ※3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。