

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎④342116

ロコモティブシンドロームについて学ぼう

最近、ロコモティブシンドロームという言葉が注目されています。これは通常「ロコモ」と略され、骨粗鬆症や変形性関節症などによる運動機能の障害や低下が原因で、日常生活に支障をきたし、介護が必要な状況に陥りやすくなる状態を言います。メタボリックシンドロームや認知症と並び、「健康寿命の短縮」「ねたきりや要介護状態」の3大要因の一つになっています。

<ロコモに含まれる主な状態>

- 階段を昇るのに手すりが必要

- 支えなしにはいすから立ち上がれない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家の中でつまずきやすく、転びやすい

<運動と食事で予防>

ロコモは、自覚症状がないまま進行するため、早めに体の異常に気づき、治療を受けることが大切です。また、若いうちから運動習慣を身につけ、バランスの取れた食事を心掛けることも大切です。

市では定期健康相談で、ロコモ予防を目的とした各種運動を取り入れています。ぜひご参加ください。

こころの健康相談

眠れない、うつ状態など心の悩みについて、専門の先生による健康相談を開催します。

- 日 に ち 9月24日(水)

- 受付時間 午後0時45分～1時30分(要予約)

- 会 場 中央保健センター

- 申 込 先 健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

9月の健康相談会のお知らせ

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	表郷地域会場
3日(水)	13:30～	犬神集落センター
4日(木)	9:30～	内松集会所
8日(月)	9:30～	表郷保健センター
9日(火)	9:30～	上願ふれあいセンター
12日(金)	13:30～	三森公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
26日(金)	13:30～	中央保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
10日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	東地域会場
17日(水)	9:30～	東保健センター
18日(木)	10:00～	蕪内公民館
29日(月)	10:00～	蔭ノ原公民館
30日(火)	10:00～	大竹公民館

※急病患者のための制度です。 ▶ 診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	⑧1001
14日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	⑪2166
15日(祝)	おかざきクリニック	新 白 河	⑬2551
21日(日)	岡崎小児科内科医院	結 城	⑭7811
23日(祝)	関 医 院	横 町	⑮3003
28日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	⑯2040

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	かねこクリニック	西郷村下前田東	⑰3111
14日(日)	小 針 医 院	矢吹町曙町	⑱2366
15日(祝)	さかの整形外科クリニック	旭 町	⑲5111
21日(日)	佐藤循環器科内科クリニック	中 山 南	⑳2311
23日(祝)	白河市表郷クリニック	表 郷	㉑2316
28日(日)	吉 田 外 科 医 院	年 貢 町	㉒4033