

+ 7月の休日当番医

【診療時間：9時～17時】

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
4日⑤	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
11日⑤	ミツバチいたみと眠りのクリニック (内科・整形外科・ペインクリニック外科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
18日⑤	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
22日⑥	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
23日⑤	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
25日⑤	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 保原町字元町 4 ☎ 575-3343
福島県こども救急電話相談	
夜間の子ども急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

それってフレイルかも？

～体を動かす機会や人との交流、減っていませんか？～

☎ 国保年金課賦課係 ☎ 575-1198



フレイル (虚弱)
身体機能が認知機能が低下

フレイルって何？

動かないこと(生活不活発)で身体機能が低下し、歩くことや、身の回りのことが行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。この状態がフレイルです。簡単に言うと「年を取って、身体や心の働き、周囲との社会的なつながりが弱くなった状態」です。

動く機会、減っていませんか？

新型コロナウイルスの対策で、体を動かす機会や人との関わりが少なくなっています。身体や心の動き、周囲との社会的つながりが弱くなってしまうとフレイルの状態になります。高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。

2週間寝たきりで7年分の筋肉量が失われる？
仮に2週間寝たきりで過ごした場合、失われる筋肉量は、加齢とともに7年間で失われる筋肉量に匹敵するといわれています。フレイルをそのまま放置すると要介護状態になる危険性があります。

まずは、日常生活で意識することから
●そういえば最近、動く機会が減っている
テレビコマースシャルの時間に足踏みやラジオ体操、人ごみを避けて散歩などできるこ



とからやってみましょう。
●食事を抜いたり、偏った食事をとっている
免疫力の維持のため、身体(特に筋肉)を作るタンパク質をとりましょう。
●人ともしばらくお話ししていない
困ったときに頼れる人はいますか？まずは誰かに相談してみることで、頼れる人が浮かばない場合は、最寄りの地域包括支援センターや市の窓口ご連絡してみましょう。



楽しく歩く！いきいきウォーキング
☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

コロナ禍により、体を動かす機会が少なく、体力が落ちていませんか？いきいきウォーキングに参加して、思いっきり体を動かしましょう！



- ☑ 市内在住者 ☑ 無料 ☑ 不要
 - ☑ マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
 - ☑ 発熱・咳・のどの痛みなどがあつた場合、参加をお控えください。
- 天候により中止する場合があります。

健幸ポイント対象事業

開催日時	集合場所
7月2日⑤ 9時30分～10時30分	伊達市役所 駐車場
7月7日⑥	霊山中央交流館 駐車場
8月5日⑥ 18時～19時	梁川中央交流館 駐車場

後期高齢者健診の受診録裏面



後期高齢者健診でフレイルチェック

後期高齢者健診の受診録裏面は、フレイルなど健康状態を総合的に把握する目的で記入してもらう質問票になっています。質問票の内容と健診結果を合わせて見ることで、受診者の心身の状態をより詳しく把握できるようになります。まずは、健診を受けていただくことが大事です。自分の心身の状態や健診結果が気になった場合は、市の相談窓口にご相談いただくことをお勧めします。フレイルや病気の重症化予防につなげましょう。

検診を受けるには

7月上旬に市民検診のご案内を送付しています。受診日ごとに予約受付期間が決まっています。詳しくは同封の市民検診パンフレットを確認の上、必ず電話で予約をしてください。

予約電話番号 ☎ 572-7356
予約受付時間 9時～16時45分(平日)

市民検診詳しくはこちら▼

