

**+** 2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、事前にお問い合わせ  
の上受診してください。

当番日	休日当番医
4日(日)	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(日)	こばやし子ども・内科 クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
12日(月)	ほばらクリニック (脳神経外科・心血管外科・ 循環器内科ほか) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
18日(日)	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 伊達市保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
23日(金)	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
25日(日)	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

**福島県救急電話相談 # 7119**

相談時間：毎日 24 時間  
☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

**福島県子ども救急電話相談 # 8000**

相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時  
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

**新型コロナウイルス感染症の相談**

県新型コロナウイルス感染症相談センター  
相談時間：毎日 24 時間  
☎ 0120-567-747

**こんなことはありませんか？フレイルチェック**

自身の状態をチェックしてみましょう！		1点	0点
1	現在の健康状態はいかがですか？	悪い	よい
2	毎日の生活に満足していますか？	不満	満足
3	1日3食きちんと食べていますか？	いいえ	はい
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
6	半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか？	はい	いいえ
8	この1年間で転んだことがありますか？	はい	いいえ
9	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？	いいえ	はい
10	周囲から「いつも同じことを聞く」と言われますか？	はい	いいえ
11	今日が何月何日か分かりますか？	いいえ	はい
12	たばこを吸いますか？	はい	いいえ
13	週に1回以上は外出していますか？	いいえ	はい
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？	ない	ある
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？	いない	いる

あてはまるものは、いくつありましたか？  
点数が大きいほど危険度が高いため、意識してフレイルを予防しましょう。

**オーラルフレイルにならないために**

「かたいものが噛みにくくなった」、「お茶や汁物などでむせる」、「口が乾く」などの些細なことからオーラルフレイルが始まります。これらの症状を放置すると、全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことに。早めに口内の健康対策をし、健康寿命を延ばしましょう。

- 口腔清掃 … 歯磨きは毎食後、磨き残しがないように。舌のお手入れも。  
口腔体操 … パタ・カ・ラを各8回ずつ発音するパタカラ体操が効果的です。
- ①「パ」は唇をはじくように
  - ②「タ」は舌先を上の前歯の裏につけるように
  - ③「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように
  - ④「ラ」は舌を丸めるように



**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

- 対 市内在住者
- ¥ 無料
- 申 不要
- 持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）
- 他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
3/7 (水) 9:30～	伊達市ふるさと会館
3/26 (火) 10:30	梁川中央交流館

雨天中止の場合はホームページにてお知らせします。

**まんまとこにも 健幸都市**  
-vol.10-

健幸都市実現に向けたさまざまな取り組みを紹介するコーナーです。

**伊達市総合型地域スポーツクラブ**

スポーツの楽しさや面白さを体験できるジュニア世代向けの教室を実施しています。市民だれもが、体力や年齢、技術、興味、目的に応じてスポーツに親しむことができるよう、今後、対象年齢を段階的に拡大する予定です。



詳細はこちら▶

☎ 健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎575-1146

～2月1日は「フレイルの日」です～

**それ、フレイルかも!? 早めの対策を!**

「最近つまづくことが多くなった」「食事の際にむせやすい」…それフレイルかも!?  
フレイルとは加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばすことができます。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。  
☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

**フレイル予防で健康長寿**

予防のポイントは、「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

福島県のホームページで  
詳細をご覧ください▶



福島県 HP

**社会参加 つながるフレイル予防**

**楽**しくやりのある活動を通して、地域の仲間たちとのつながりを大切に!

▲運動だけでなく、地域の交流もできる元気づくり会

**運動 動くフレイル予防**

**今**より10分多く、できる範囲で元気に動きまわろう。  
**体幹に効く筋トレ**  
片膝立ち…両膝立ちの姿勢から片膝立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に行う。

**栄養 食べるフレイル予防**

**た**んぱく質\*を中心にしていろいろな組み合わせで食べましょう。3食しっかりとりましょう。多くの食材を組み合わせで食べましょう。  
\*肉、魚、卵、豆類、乳製品に多く含まれます。

**口腔 オーラルフレイル予防 (お口まわりのフレイル)**

**し**っかり噛んで、しっかりと食べましょう。食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。