

※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
3日㊥	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
10日㊥	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内 科ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343
17日㊥	大山クリニック (内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
20日㊤	ゆう愛クリニック (内科・消化器内科・循環器内 科ほか) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
	だて耳鼻科パオパオ (耳鼻咽喉科) 伊達市梨子木町 27-1 ☎ 583-4178
24日㊥	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
31日㊥	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
	伊藤皮フ科クリニック (皮膚科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121

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



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

自然を楽しみながら、
気持ちよく体を動
かしませんか？初心者も
大歓迎です。

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
※変更・中止になる場合があります。

日時		集合場所
3/7	㊥	伊達市ふるさと会館
3/26	㊤	梁川中央交流館
4/5	㊤	柱沢地区交流館
4/13	㊥	やながわ希望の森公園
4/17	㊤	霊山総合福祉センター

始めよう！フレイル予防

「元気づくり会」～人生 100 年時代を生きる～



【こんな人におすすめ！】

①自宅の近くで運動を
したい！

→歩いて行ける近くの集会
所で行っています。

②つながりをつくりたい！

→参加者同士で交流しながら楽しく運動で
きます！

③周りについていけるか心配…

→自分の体に合わせて気持ちよく動くこと
ができます！

元気な高齢者
になろう！

「健幸クラブ Fine」～マシンを使って筋力 UP ～



【こんな人におすすめ！】

①筋肉をつけたい！

→マシンを使って、しっ
かり鍛えます。

②自分のペースで動きたい！

→自分でマシンを選択しながら、それぞれ
運動を進められます。

③運動法を詳しく知りたい！

→運動指導員の資格を持ったトレーナーか
ら、直接指導を受けられます。

足腰を鍛えて
健幸に！

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス

Doctor's Advice of Healthy Life

慢性腎臓病から自分を守ろう

伊達地域には市や町、保健師、腎臓病
専門医やかかりつけ医、薬剤師などを結
んで腎臓病を予防するネットワークがあ
りますので、かかりつけ医に相談し腎臓
をしっかり守りましょう。

※ 3 月第 2 木曜日は世界腎臓デーです



今月の担当

すずき医院
さとうただし
佐藤 正 医師

～いつまでも元気に高齢期を過ごすにはフレイル予防が大事です！～

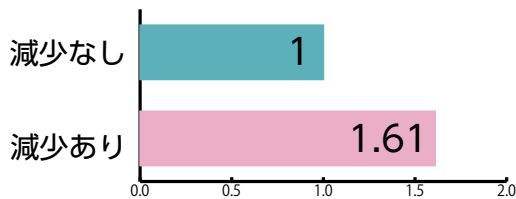
後期高齢者健診結果で見るフレイル予防

後期高齢者に対する健康診査の場で、質問票を用いた問診（情報収集）を実施し、高齢者の特性を踏まえた健康
状態を総合的に把握しています。フレイルに対する関心を高め、生活を改善していきましょう。

☎ 国保年金課賦課係 ☎ 575-1198

半年で 2kg 以上 体重が減ったら要注意！

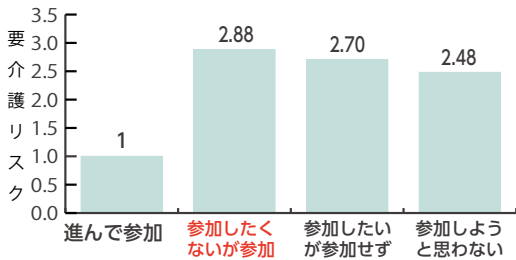
要介護状態の発生リスク



体重減少がある人は、減少がない人と比べて
要介護状態の累積発生率は高く、その発生
危険度は 1.61 倍！低栄養や欠食にならないた
めに、バランス良く「3 食」食べましょう。

社会とのつながりが フレイル予防に効果的！

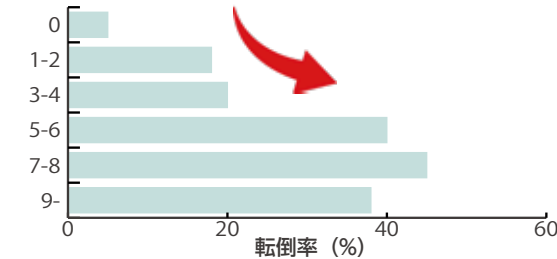
社会活動と要介護リスクの関係



ボランティア活動に進んで参加した人の 3
年後の要介護リスクを 1 とすると、参加した
くないが参加した人の発生リスクは 2.88 倍。
積極的な社会参加が重要です。

転倒が増えたらリスクも増える 薬剤数がフレイルに影響する！

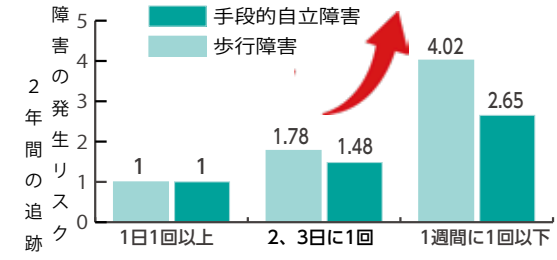
薬剤数と転倒の発生頻度



骨折・転倒は、介護が必要になった原因として、「認知症」「脳
血管疾患」などに続き、第 4 位です。また、転倒リスクは
薬剤数が 5 種類以上の人が、4 種類以下の人より高い結果に。
薬剤数が多い場合は、かかりつけ医と十分相談しましょう。

外出頻度はどのくらい？ 出歩くことの重要性を意識しましょう

外出頻度と障害発生リスクの関係



1 日 1 回以上外出している人の 2 年後の障害発生リスクを 1
とすると、外出頻度が 2、3 日に 1 回の人、歩行障害は 1.78 倍、
手段的自立障害*は 1.48 倍高く、外出頻度が 1 週間に 1 回以
下の人、それぞれ 4.02 倍、2.65 倍とリスクが高まります。

* バスや電車外出、日用品の買い物などを一人でできる能力障害