

すこやか直^{ちよっ}幸^{こう}便^{びん}

健康いきいき

関市保健相談センター TEL 0994-41-2110

フレイル対策を心掛けましょう!

新型コロナウイルスの影響によって以前より外出を控える方も多いかもかもしれません。そこで心配されるのが、体や心の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態といわれる「フレイル」。

特に高齢者は体を動かす機会が減り、筋力が低下することでフレイルになってしまうおそれがあります。また、食事もとても重要な要素です。毎日の生活の中で簡単にできるフレイル予防に取り組んでみましょう。

●フレイル予防のポイント

- ラジオ体操やスクワット、散歩などの手軽な運動
- バランスの良い食事
- 人とのコミュニケーションをとる

フレイル予防を行っています

保健相談センターの運動教室や栄養教室でいろいろなアドバイスをいただき、毎日の生活で実践しています。



INTERVIEW

新川町にお住まいの
しげまつ
重松 コリンさん

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
11月29日	①おばま医院	寿2丁目	42-5235
	②やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	③はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
12月6日	④森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	⑤えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥村上整形外科医院	今坂町	41-2511
13日	⑦池田病院	下祓川町	43-3434
	⑧やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑨大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
20日	⑩末次内科循環器科	新生町	43-2331
	⑪まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑫恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
27日	⑬フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	⑭こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑮かのや東病院	笠之原町	42-3111
29日	⑯中塩医院	西原1丁目	43-2489
	⑰おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑱たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
30日	⑲みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	⑳えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㉑よしどめ整形外科	川西町	31-1700
31日	㉒中原クリニック	横山町	48-2011
	㉓こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㉔徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
1月1日	㉕前田内科	本町	42-2175
	㉖おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㉗そえじまクリニック	旭原町	41-6800
2日	㉘森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㉙まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㉚村上整形外科医院	今坂町	41-2511
3日	㉛鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	㉜やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㉝検見崎病院	西原1丁目	43-2991

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
11月29日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
12月6日	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
20日	山路医院	東串良町池之原	63-2134
27日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
1月3日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
11月29日	水口歯科医院	寿2丁目	43-4635
12月6日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
	クリス歯科	白崎町	41-3931
20日	けいこ歯科	寿4丁目	40-0418
27日	さかもと歯科クリニック	寿8丁目	44-2003
29日	高須歯科医院	高須町	47-2525
30日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688
31日	池田病院歯科	下祓川町	43-6468
1月1日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
2日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811
3日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス TEL 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内
※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。