

すこやか直幸便

健康いきいき

問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ふおそれがあります。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	内 おばま医院	寿2丁目	42-5235
	①やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	②はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
12月 6日	内 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	①えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	②村上整形外科医院	今坂町	41-2511
13日	内 池田病院	下祓川町	43-3434
	①やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	②大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
20日	内 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	①まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	②恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
27日	内 フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	①こだま小児科	笠之原町	41-5111
	②かのや東病院	笠之原町	42-3111
29日	内 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	①おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	②たんぽぽクリニック	川西町	42-6778
30日	内 みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	①えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	②よしどめ整形外科	川西町	31-1700
31日	内 中原クリニック	横山町	48-2011
	①こだま小児科	笠之原町	41-5111
	②徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
1月 1日	内 前田内科	本町	42-2175
	①おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	②そえじまクリニック	旭原町	41-6800
2日	内 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	①まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	②村上整形外科医院	今坂町	41-2511
3日	内 鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	①やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	②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
13日	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
13日	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。