

7月の診療予定




6月号から毎月全戸配布していた「最上病院からのお知らせ」は広報もがみに掲載されます

Notice from mogami hospital 最上病院よりお知らせ

眼科は予約制です。
お手数ですが、事前のご予約をお願いいたします。

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
|  内科 午前・午後 月・火・水・木・金 夜間診療（内科のみ） 毎週水曜午後6時から |  外科 午前 毎週 月曜日 ※橋本医師の7/24の診療は休診 |  整形外科 午前 第2・4水曜日 毎週 金曜日 ※7/3、7/17、7/31は10時診療開始 |  眼科 午前 毎週 火・木曜日 予約制 |  婦人科 午前 毎週 金曜日 |
|--|--|---|--|---|

● 受付時間のご案内

| | | |
|---|------|---------------------------------|
|  | 午前の部 | 午前 8:00～11:30 (整形外科は午前11時まで) |
|  | 午後の部 | 午後 1:30～2:30 (木曜日の午後は休診) |
|  | 夜間診療 | 午後 5:30～7:30 (夜間診療は水曜日のみ) |

休日の医療費お支払いの受付について

- ・4月から病院での土・日・祝日の医療費のお支払いの受付は、土曜日のみ（午前8時30分から午後5時まで）となっております。
- ・日曜日及び祝日は、医療費のお支払いの受付は出来ませんのでご注意ください。
- ・急患受付には変更ありません。急患の方はこれまで通り、当院へお電話でご連絡いただき、来院してください。ご理解とご協力をお願いいたします。

問 ご予約・お問合せ 最上町立最上病院 ☎ 43-2112

詳細は、最上町立最上病院のホームページをご覧ください。



できることから始める フレイル予防

最上病院 内科 武田卓也 医師

今月号からシリーズでお伝えします

最上病院

ドクター

Dr.コラム

Series 1

フレイル（虚弱）とは？
 日々の生活を健やかに、そして自分らしく送り続けるために、近年注目されている「フレイル」という言葉を存じでしょうか。フレイルとは、年齢とともに身の活力が低下した状態のことです。「健康」と「要介護」の中間の状態を指し、健康寿命を延ばすためには、適切な予防が大切です。

フレイルを構成する3つの側面
 フレイルは、単なる体力の衰えだけではなく、「身体的」「精神的」「社会的」の3つの側面が互いに影響し合いながら進行していきます。

1. 身体的フレイル
 運動不足や栄養不足により、運動機能が低下した状態です。筋肉量の減少（サルコペニア）や関節の痛みなどが原因となります。また、噛む力や飲み込む力が衰える「オーラルフレイル（お口の衰え）」も含まれます。

2. 精神・心理的フレイル
 環境の変化や病気などをきっかけに、趣味への関心が薄れたり、何をやるもおっくうに感じたりする状態です。気分の落ち込みが続き、物忘れが増えることもあります。

3. 社会的フレイル
 定年退職などにより、地域社会との関わりが希薄になる状態です。

具体的なフレイル予防
 フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つが大切です。筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を意識して摂り、1日3食を基本にバランスよく食べることが重要です。また、歯磨きなどのお口のケアに加え、「パ・タ・カ・ラ」と発音するお口の体操も、噛む力や飲み込む力の低下を防ぐために効果的です。

運動では、散歩や買い物など、日常の中で体を動かす習慣を持つことが大切です。自宅で行えるスクワットや片足立ちなども、無理のない範囲で継続してみましよう。

「社会参加」で自分も元気
 そして、この3つの中で最も重要なのが「社会参加」です。人との交流は、心と体を元気にする大きな力になります。近所の方とのあいさつや立ち話も立派な社会参加です。外に出て人と会うことで、自然と身だしなみを整えたり、歩いて移動したり、会話によって脳を使ったりと、健康につながる行動が増えていきます。フレイル予防に「早すぎる」「遅すぎる」はありません。できることから、今日から始めてみましょう。

子どもたちの未来を考える、 教育座談会を開催します

教育環境整備検討委員会で方針を確認

5月22日に第4回教育環境整備検討委員会を開催しました。委員会では、昨年度実施したアンケート結果を踏まえ、町の子どもたちにとってより良い教育環境のあり方について検討を進めました。今年度は、保護者や地域の皆さんの声を大切にしながら検討を進めていくこととし、その一環として7月から8月にかけて教育座談会を開催します。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしています。



本町の子どもたちの未来のために「より質の高い新しい教育環境とは」、「保護者の願い」、「地域の願い」について、みんなで考えてみませんか。



教育座談会（全6回）を各施設、学校区で開催いたします

- 対象** ①、②、④、⑤は、小中学生及び未就学児の保護者の方々、③、⑥は、地域の方となたでもご参加いただけます。
- 内容** 再編に向けた今後の方向性について

| 対象 | 日時 | 場所 |
|---------------|------------------|---------|
| ① 大堀保育所 保護者 | 7月 2日 (木) 18:30～ | 大堀保育所 |
| ② 大堀小学校 保護者 | 7月 7日 (火) 18:30～ | 大堀小学校 |
| ③ 大堀小学校区 地域の方 | 7月14日 (火) 18:30～ | 大堀地区公民館 |
| ④ あたごこども園 保護者 | 7月16日 (木) 18:30～ | あたごこども園 |
| ⑤ 向町小学校 保護者 | 7月23日 (木) 18:30～ | 向町小学校 |
| ⑥ 向町小学校区 地域の方 | 8月 4日 (火) 18:30～ | 中央公民館 |

皆様のご参加、お待ちしております

この記事の
お問い合わせ 最上町教育文化課 43-2053
最上町こども支援課 43-2247