



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

老いは足からやってくる

足の筋肉は、全身の筋肉の約3分の2を占めます。この足の筋肉を動かすことで、下半身の血管を圧迫し、全身の細胞の隅々まで血液を行き渡らせることができます。このように、心臓のポンプとしての働きを助けることから「足は第2の心臓」と言われています。

高齢者の中には、転倒を恐れるあまり外出を控え、家に閉じこもりがちになる方がいます。足の筋肉を使わない生活では、徐々に足の筋力が落ち、ポンプとしての働きが衰えていきます。その結果、全身の機能も衰え、さまざまな病気や寝たきりを招きます。積極的に足の筋肉を使うよう心掛けましょう。

足のリフレッシュ法

足の指の神経は、脳と密接につながっています。手先を使う人はボケにくいと言いますが、足の指も同じことが言えます。

ビー玉拾い

床にまいたビー玉や鉛筆を、足の指で挟んで拾ってみましょう。

ページめくり

電話帳や新聞紙を足の指を使ってめくってみましょう。



つま先立ち

椅子の背や壁に手を当てて、両足をそろえてかかとを上げて、つま先立ちをします。そのまま10回程度、かかとの上げ下げを行います。

筋トレにチャレンジ

田原市では、筋力トレーニング教室を開催しています。本格的にやってみたい方や興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分~3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分~午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	2月21日(月) 午前9時50分~10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
こねっと	2月8日(火) 午前9時30分~10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	2月22日(火) 午前9時~10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	2月4日(金) 午前9時30分~11時	衣笠市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	2月9日(水) 午前9時30分~11時	田原東部市民館	
	2月17日(木) 午前9時~11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分~3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分~午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
1月16日(日)	山本医院	☎45局2203
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	岩瀬歯科医院	☎22局6677
1月23日(日)	渡會医院	☎45局2516
	藤井歯科医院	☎45局2123
1月30日(日)	金武医院	☎22局3481
	赤石歯科クリニック	☎23局7300

月日	当直医	電話番号
2月6日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	かわい歯科	☎24局0080
2月11日(祝)	第2国見医院	☎23局2302
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
2月13日(日)	歯科尾崎医院	☎22局0684
	赤羽根医院	☎45局2145
	金田歯科医院	☎24局1800

診療時間▶ 内科 午前9時~午後5時 歯科 午前9時~正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶☎22局2131