

健康 アドバイス 7ポイント

寒い日が続き、温かいお風呂が恋しい季節になりました。入浴によって得られる効果は温度によって異なり、熱い湯（41～44℃）は腰痛や生理痛、胃酸過多、冷え症を解消し、目を覚ます効果があります。また、ぬるい湯（38～40℃）はストレスや肩こり、二日酔いの解消に効果があり、寝つきがよくなります。入浴は、さらに血液やリンパ液の流れが良くなることで、むくみの解消にも効き目あり。のんびり入りたいときは、ぬるい湯に腰までつかる半身浴が身体に負担が少ないのでお勧めです。たまには入浴剤などを入れて温泉気分を味わいながら、日ごろの疲れを癒やすひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか。

♣ 1月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	6.20日	午前10時～正午	一般市民
1歳6カ月児健診	8日	午後12時50分～1時半	対象者には通知します
3カ月児健診	15日	午後1時～1時半	15年9月生まれ
3歳児健診	21日	午後12時50分～1時半	対象者には通知します
6カ月児相談	22日	午前9時～9時半	15年6月生まれ
10カ月児健診	◇	午後1時～1時半	15年3月生まれ

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診の該当者には、3歳3カ月ごろに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 1月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	16日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種 (1月)

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	◇	◇	◇	82-0123
近藤医院	◇	◇	◇	82-3328
後藤医院	◇	◇	接種する日の前日	82-6690
道又医院	◇	午前8時半～11時	随時(電話で予約)	82-3522

県よい歯のおばあちゃん子コンクール

虫歯が無く、健康的な歯を保持している一歳六カ月児とその祖父母を対象とした「平成十五年度県よい歯のコンクール」のよい歯のおばあちゃん子部門で、豊間根の芳賀レイ子さん(六)、優太君(三)が優秀賞に選ばれました。

乳幼児の歯科保健の啓発を目的に、岩手県歯科医師会などが毎年行っている同コンクール。昨年度に県内各市町村で実施した一歳六カ月児歯科健診の結果を基に選出された九組のうち、最終審査に残った三組に芳賀さんたちが入賞しました。

虫歯が無いだけでなく、歯並びや生活習慣なども含めた厳しい審査基準の中、優秀賞に選ばれた芳賀さんは「わたしは若いころ歯で苦労し、孫たちにはそんな思いはさせたくないと思いい取り組んでいます。おやつに気を



優秀賞に選ばれた芳賀レイ子さん、優太君

芳賀レイ子さん・優太君が優秀賞

痴ほう高齢者の介護教室

町では、痴ほう高齢者の家族を対象に介護教室を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

- ▷日時 1月20日(火) 午後1時半～
- ▷場所 町保健センター
- ▷内容 痴ほう高齢者の理解と接し方
- ▷講師 熊谷君子さん(気仙デイサービスセンター所長)
- ▷申込期限 1月10日
- ▷申込先・問い合わせ 役場保健福祉課(内線165)へどうぞ。