

# 2月の保健ガイド

☎保健センター ☎1522・1523



●健康なんでも相談日 乳児・一般健康相談(内容外の相談受付不可)

内 容	対 象	日にち	受付時間
健康に関する相談	全町民	6日(金)	9:00～11:00 13:00～15:00
		20日(金)	

●休日診療歯科診療所

日にち	診療時間	診療所(所在地)	電 話
日曜日・祝日	9:00～13:00	半田歯科医療センター	☎(23)2636

●休日診療担当医院

日にち	診療時間	担当医院	診療科目	電 話
1日(日)	9:00～12:00	あぐい南クリニック	泌尿器科、内科、消化器科、小児科	☎(49)0373
8日(日)	9:00～12:00	あぐい小児科クリニック	小児科	☎(89)2020
11日(水・祝)	9:00～12:00	於大クリニック阿久比	内科、腎臓内科	☎(49)3811
15日(日)	9:00～12:00	東ヶ丘クリニック	内科、小児科、呼吸器科、循環器科、アレルギー科	☎(48)5551
22日(日)	9:00～12:00	岡田ハートクリニック	循環器内科	☎(49)2100
23日(月・祝)	9:00～12:00	浅井外科	脳神経外科、整形外科、内科、外科、消化器外科、リハビリテーション科	☎(48)8787

## 元気アップ 通信

理学療法士が介護予防・健康維持に役立つ体操を紹介

▶協 力 介護老人保健施設メディコ阿久比  
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん  
☎地域包括支援センター ☎(48)7722

### 足の指の筋肉を鍛えよう!

足の指で地面をしっかり蹴ることができると、歩行が安定し、バランスがとりやすくなります。

一方で、足の指の力が弱くなると歩行が不安定になり、転倒しやすくなります。また、膝や腰に余計な負担が掛かり、腰痛や膝痛、足指の変形につながることもあります。

#### 足の指でグーパー運動

椅子に腰掛け、足の指で、グー、パー運動をします。しっかりと指を曲げ、しっかりと指を広げましょう。お風呂の中で行うことで、循環の改善につながり、むくみの予防にもなります。



指をしっかり  
曲げてグー



指をしっかり  
開いてパー

20回繰り返しましょう