

# 3月の保健ガイド

圆保健センター ☎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日(金)	13:00~15:00

●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

インフルエンザなどの検査は、医療機関によっては実施しない場合もあります。事前に医療機関に問い合わせください。

日 に ち	診 療 時 間	担 当 医 院	診 療 科 目	電 話
1日(日)	9:00~12:00	高津耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科、アレルギー科、小児科	☎(49)2525
8日(日)		岡田ハートクリニック	循環器内科	☎(49)2100
15日(日)		耳鼻咽喉科すみやクリニック	耳鼻咽喉科	☎(49)3154
20日(金・祝)		飯塚医院	内科、糖尿病内科、消化器内科、小児科	☎(48)2131
22日(日)		あぐい小児科クリニック	小児科	☎(89)2020
29日(日)		竹内整形外科・内科クリニック	整形外科	☎(47)1275

## 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 阿久比リハビリネットワーク  
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  
圓地域包括支援センター ☎(48)7722

肩甲骨を動かして、姿勢を改善

## 肩こり、腰痛を予防するトレーニング

後ろで手を組んで、背すじを伸ばしましょう。

手のひらを上向きで組み、床に向かって手を伸ばし、肩甲骨を内側に寄せます。



5秒伸ばし、3回繰り返しましょう。

肩甲骨を内側に寄せる筋肉を鍛えることで、肩の可動範囲が広くなり、肩への負担が軽減します。  
また、背すじも伸びるため腰への負担が軽減し、腰痛の予防につながります。