

# 4月の保健ガイド

☎保健センター ☎1522・1523



●がん検診日 (定員に達した場合は、申込受付を締め切っていることがあります)

検診の種類	対象	日にち	受付時間
胃がん・大腸がん・前立腺がん	申込者(男性のみ)	27日(月)	9:00~11:00

※がん検診受診率向上のため、以下の年齢の方に無料検診を実施中。

・大腸がん検診 昭和60年4/2~昭和61年4/1生まれ

●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(電話相談可)	全町民	3日(金)	9:00~11:00
		17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	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
5日(日)	9:00~12:00	ハープ内科皮膚科	内科、皮膚科	☎(48)9074
12日(日)		あぐい小児科クリニック	小児科	☎(89)2020
19日(日)		あぐい南クリニック	泌尿器科、内科、消化器科、小児科	☎(49)0373
26日(日)		あぐい小児科クリニック	小児科	☎(89)2020
29日(水・祝)		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

## 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  
☎地域包括支援センター ☎(48)7722

腰痛、膝痛、肩こり予防

## 足と腕を伸ばすストレッチ

片方の膝をしっかり伸ばしたまま、腕を伸ばします。



椅子に浅く腰掛け、片方の足のかかとを床につけます。太ももの後ろ側の筋肉をしっかり伸ばします。そのままの姿勢で、同じ側の腕の手首を反対の手でつかみます。つかんだ腕を斜め前、体から遠くへ引っ張るように伸ばします。反対側も同様に行います。



「ふーっ」と息を吐きながら20秒ほど伸ばします。

太ももの後ろ側の筋肉を伸ばすことで、腰痛や膝痛の予防になり、肩甲骨の周囲の筋肉を伸ばすことで肩こり予防につながります。同じ姿勢で過ごしている時など、定期的に体を伸ばしましょう。