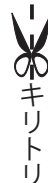


村の行事（1/16～2/20）

月 日	曜日	行 事 予 定	場 所・時 間・備 考
1月 22日	火	東峰小6年生 租税教室	東峰小学校 6年生教室
1月 24日	木	給食感謝集会	東峰小学校 ランチルーム 14:05～
1月 25日	金	農業所得申告説明会	基幹集落センター 研修室 14:00～
1月 30日	水	新入生入学説明会（新中1）	東峰中学校 14:00～
2月 6日	水	二分の一成人式（東峰小4年生）	いずみ館 午後
2月 9日	土	早春ウォーキング	筑前岩屋駅～大行司駅 8:30～15:00
2月 18日	月	確定申告受付（～3月15日まで）	東峰村役場
2月 20日	水	乳幼児健診	いずみ館 13:30～15:00

在宅医表（1・2月）

甘木朝倉在宅当番医表	当番日	病 医 院 名	所 在 地	TEL	病 医 院 名	所 在 地	TEL
	20日(日)	太刀洗病院・内科系	筑前	22-2561	◎朝倉健生病院・外科系	水町	22-5511
	27日(日)	◎和田外科医院	杷木	62-0676	◎くまもと内科医院	十文字	22-3101
	3日(日)	◎田辺医院	杷木	62-0061	◎朝倉健生病院・外科系	水町	22-5511
	10日(日)	◎坂田医院	堤	22-2768	◎朝倉健生病院・内科系	水町	22-5511
	11日(月)	森山内科医院	杷木	62-0111	◎香月病院・外科系	下浦	22-6121
	17日(日)	本田脳神経外科クリニック	筑前	21-8105	◎くさば内科クリニック	筑前	21-3703
休日夜間急患センター内科・外科・小児科（医師会病院内）23-0077 （※特定健診は◎の医療機関で受けることができます。事前に電話予約をしてください。）							
日田地区在宅当番医	当番日	内 科（市外局番：0973）			外 科（市外局番：0973）		
	20日(日)	こじかこどもクリニック	渡里	28-8771	原病院	三本松	22-7151
	27日(日)	若宮病院	南元町	22-7171	城谷病院	元町	23-6115
	3日(日)	麻生小児科医院	淡窓2	24-2323	五反田胃腸科外科病院	若宮町	23-8386
	10日(日)	坂東小児科	誠和町	22-3300	堀田クリニック	新治町	22-2662
	11日(月)	隈診療所	隈1	22-0033	秋吉病院	豆田町	23-0808
	17日(日)	桂林病院	城町	22-1231	大河原病院	隈2	22-3131
※注意事項 1. 診療時間は午前9時から午後5時までです。2. 急患に限ります。3. 往診はしません。 ※救急指定病院 ○日田中央病院 TEL23-3181 ○聖陵若里病院 TEL22-1600 ○一ノ宮脳神経外科病院 TEL24-6270 ○済生会日田病院 TEL24-1100 ※問い合わせ先 日田市役所 TEL23-3111(午後5時以降は TEL23-0099) ※ (色つき枠) は外科担当の病院になります。							



保健師からのお知らせ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の対策はできています?

【ロコモティブシンドロームとは?】

ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」とします)とは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えや障害等により、「立つ」「歩く」などの基本動作ができにくくなる状態を言います。ロコモは、放っておけば動けなくなり、要介護や寝たきりになることもあります。

《7つのロコモチェック》

次の7つのうち、ひとつでもあてはまれば、運動器の衰えがある可能性があります。

- 片足で立ったまま靴下をはけない。
- 家の中で、つまずいたり転んだりすることがある。
- 手すりがないと階段を上がれない。
- 15分(約1km)程度を歩き続けることができない。
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。
- 2kg程度の荷物を(1ℓの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが難しい。
- 掃除機や布団の上げ下ろしなどの力のいる家事が難しい。

【運動でロコモを予防する】

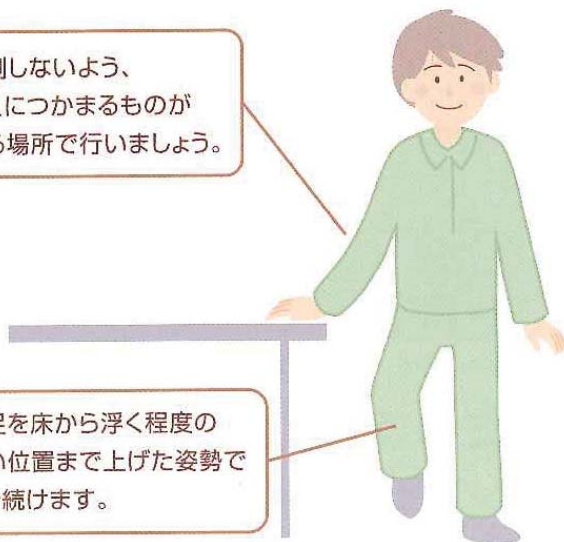
あなたもロコトレに挑戦してみましょう!

《開眼片足立ち》

目を開けて片足で立つトレーニングです。
膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回ずつを目標に行います。

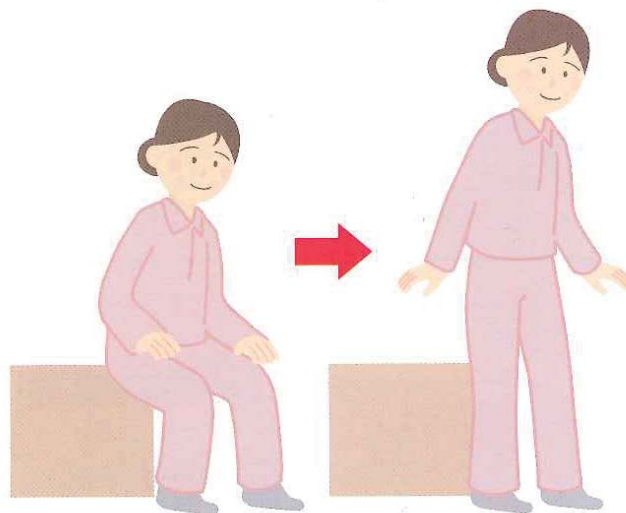
転倒しないよう、
近くにつかまるものがある場所で行いましょう。

片足を床から浮く程度の
低い位置まで上げた姿勢で
1分続けます。



《スクワット》

次の動作を、深呼吸するペースで5~6回繰り返します。1日3回を目標にしましょう!



息を吐きながらお尻を下げ、
吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります。
洋式トイレや椅子に座るイメージで、
ひざの曲がる角度は90度以上にならないようにします。

その他のロコトレとしては・・・

ストレッチや関節の曲げ伸ばし、ウォーキング、ラジオ体操、水泳なども効果的です。

毎日少しずつでも、できる運動を行いましょ





▲ 女性学級生の作品

フォト ギャラリー



▲ 女性学級生の作品

■ 小石原保育園・美星保育所・東峰小学校持久走大会



■ 東峰中学校マラソン・駅伝大会

