

すこやかに生活習慣

「寒い時期の運動について」

寒いと、体は熱を逃がさないように筋肉を収縮させるため、肩周りに力が入ったり、姿勢が悪くなり肩こりなどを引き起こす要因になります。また、体を動かす時間が減ると体力や筋力が低下し、転倒・骨折や関節痛(腰痛、膝痛)などを発症しやすくなります。

ウォーキングによる有酸素運動などで体力を維持し、簡単な体操による腹筋や太ももの筋力アップにより関節痛・骨粗鬆症などを予防することはとても大切です。



運動の前後にストレッチ体操を加えることでケガの予防や疲労回復などの効果が期待でき、手先・足先のように体の中心部から遠い部位から動かし始めると安全に行うことができます。

また、運動を行う際には靴も大切です。自分の足の大きさに合ったもので、土踏まずの下とかかとがしっかりとっていて、指の付け根が良く曲がるものを選ぶと良いでしょう。底がすり減ったまま履き続けるとO脚の原因になりますので、ときどきは靴の状態を確認しましょう。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

*飲み物(お茶またはさ湯)は、各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	2	9日(水) バランスボール	16日(水) バランスボール	1日(火)	9:30 11:00
		22日(火) リズムあそび	23日(水) リズムあそび	豆まき	
戸塚西 保育所	月	9日(水) エブロンシアター	16日(水) エブロンシアター	2日(水)	9:30 11:00
		22日(火) リズムあそび	23日(水) リズムあそび	豆まき	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎048-251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
戸塚西保育所 ☎048-298-4952 (受付開始 1月5日(水)から)

園庭開放

1月は、21日(金)南青木のみ・27日(木)戸塚西のみ・28日(金)は両保育所にて開放します。2月は10日(木)・17日(木)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受け付けは9:30～10:00です。)10時までにお入りください。

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎048-251-7261 戸塚西保育所 ☎048-295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1 キュボ・ラ8F) ☎048-222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎048-286-0069
- アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎048-298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎048-291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぽっぽ」(東川口6-8-18) ☎048-229-6017

健康 ガイド

ワンポイントアドバイス

「医療連携」

川口市立医療センター
副院長兼総合相談室長

山南 貞夫



「3時間待って3分診療」とよくいわれます。大病院ほど医療設備がそろい医師や看護師も大勢いるため、安心だろうと考える患者さんが集中して長く待たされることがあるからです。でも、それは本当に良い選択でしょうか？

現時点で医療機関を受診中の国民は3人に1人といわれています。しかし、高度な医療設備や専門的な知識が必要な患者さんはその中のわずかに過ぎません。多くの患者さんにとっては、むしろ幅広い総合的な医学知識をもった地域の診療所やクリニックの先生にかかるのが得策のように思われます。このような医療機関を「かかりつけ医」といいます。かかりつけ医は、身近な存在であるが故に、じっくりとご自分の生活背景を知ってもらった上で診療が受けられます。

一方で重い病気、診断や治療が難しい病気など、大病院への受診がふさわしい患者さんもいます。大きな病院でなくてもいい患者さんのために、こういったかたがたが十分な医療をうけられないのは問題です。その判断をしてくれるのもかかりつけ医です。

多くの病院では受診時にかかりつけ医から紹介状を書いてもらうよう勧めています。検査や治療が終了し病状が落ちついた患者さんには、地域での治療が継続できるよう、かかりつけ医に情報を提供して戻ってまいります。そこで病状に変化が生じたり、新たな検査や治療が必要になったときには再び病院を受診することができます。

川口市立医療センターの「総合相談室」では紹介状を書いてもらった患者さんから電話での受診予約も承っています(総合相談室の電話受付の曜日時間が決まっていますのでご確認ください)。