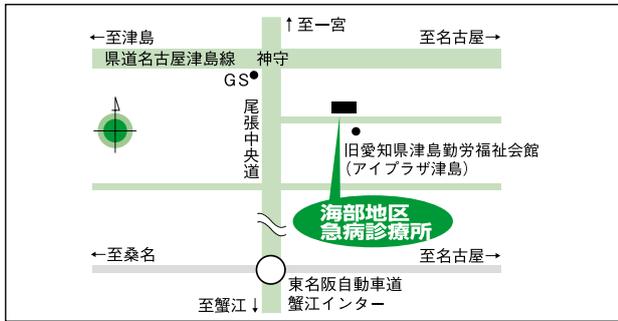




# 5月の平日夜間・休日診療のご案内

- 平日夜間診療・休日夜間診療のお問合せは、下記へお尋ねください。
- 海部南部消防署** ☎52-0119
- 救急医療情報センター** ☎26-1133
- 海部地区急病診療所** ☎25-5210

海部地区急病診療所 津島市莪原町字郷西37		
診療科目	診療日	受付時間
内科 小児科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
歯科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分
ホームページ <a href="http://amaq.sakura.ne.jp">http://amaq.sakura.ne.jp</a>		
診療の詳細は、村公式ホームページ等でお知らせしています。なお、事前に電話で確認して受診するようにしてください。		



病状等のお問合せは、受付時間内に直接お電話してください。

## くすり安心電話

- 内容 くすり、医療用品等に関する緊急の相談、質問、問合せ
- 電話番号 090-2136-3858
- 対応時間 午後9時～深夜0時

休日の診療は以下のとおりです。  
 <外科>は、海部郡・津島市・愛西市・弥富市・あま市内の在宅当番医による輪番制で行っています。  
 <内科>は、海部地区急病診療所で行っています。

### 週末の担当病院です

休日診療(外科) 午後5時以降は消防署へお尋ねください。専門外の患者さんは、お断りする場合があります。			
診療時間	日曜日・祝日	午前9時～午後5時	
2(日)	服部整形外科皮膚科	65-1200	弥富市
3(月・祝)	こじま整形外科	25-9911	愛西市
4(火・祝)	はせ川外科	24-3370	津島市
5(水・祝)	つつみ整形外科	97-0223	蟹江町
9(日)	小林クリニック	052-444-4500	あま市
16(日)	小西整形外科	052-875-7178	あま市
23(日)	もりや整形外科	052-445-3711	あま市
30(日)	鈴木整形外科	28-8838	愛西市
6月			
6(日)	奥村クリニック	22-2600	津島市
13(日)	わたり整形外科	052-449-6699	あま市

とびしまほっと安心ダイヤル～健康、医療、子育て等～  
 ☎0120-501-970(24時間対応)

### 無線放送内容を確認できる音声自動応答サービスについて

同報無線で放送した内容は、次の番号へお電話いただくことで確認できます。聞き逃したとき、聞き取りにくかったときなどにご活用ください。

☎52-1451

※通話料金が掛かります。※混み合っている場合には通話中となることがあります。

## 災害用伝言ダイヤル171を知っておきましょう

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生をしてください。



## 歯の健康講座 その465

### フレイルに気をつけて!

皆さんはフレイルという言葉をご存知でしょうか? 日本語に訳すと「虚弱」となります。まだ知らない方もこれから目にする機会がふえるかもしれません。歳をとり、心身の活力が衰えて筋力や認知機能、社会とながりがなどが低下している状態のことです。多くの人がこのフレイルを経て要介護状態や寝たきりになってしまおうと考えられています。ただし早めに発見して適切な対応を行うことにより改善が可能な段階でもあります。

またオーラルフレイルとは、かたいものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがある、口の渇きが気になるなどのお口の機能低下が見られる状態のことになります。このオーラルフレイルが全体的なフレイルの進行を助長するということが分かってきています。つまり「フレイル」予防には「オーラルフレイル」予防が大事になってきます。

オーラルフレイルにならないようにするために歯科医院で行うむし歯・歯周病の検診や歯を失った部位の治療が必要なのはもちろんのこと、口の周りや顔の筋肉のマッサージを行う口腔体操(あいうべ体操やパタカラ体操など)があります)や舌のストレッチ、唾液の出をよくする唾液腺を刺激するマッサージなど自宅でもできるケア方法もあります。やり方がわからない人は一度かかりつけの歯科医院で尋ねてみてください。

超高齢社会の中で健康寿命を延ばしてきたいものですが、そのためにはオーラルフレイルにならないようにすることがポイントです。

(海部歯科医師会)