



11月の平日夜間・休日診療のご案内

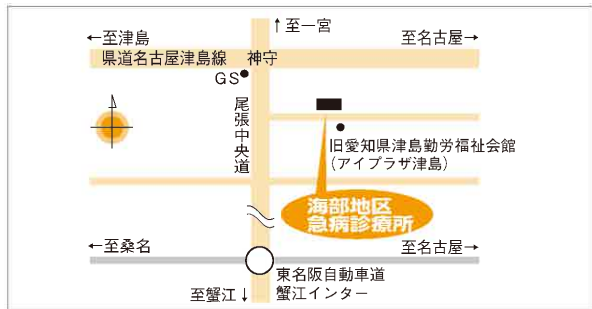
●平日夜間診療・休日夜間診療のお問合せは、下記へお問合せください。

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 津島市我原町字郷西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 <http://amaq.sakura.ne.jp>
 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	
3(金・祝)	わたり整形外科	052-449-6699	あま市
5(日)	彦坂外科	25-8355	津島市
12(日)	つつみ整形外科	97-0223	蟹江町
19(日)	たなか整形外科	65-5353	弥富市
23(木・祝)	もりや整形外科	052-445-3711	あま市
26(日)	森整形外科クリニック	052-445-5050	あま市
12月			
3(日)	いくた整形外科クリニック	25-9911	愛西市
10(日)	しらはま整形外科皮膚科クリニック	32-3001	津島市

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利用ください。
 ※混み合っている場合には通話中となることがあります。

☎0567-52-1451

携帯電話または県外から利用する場合はこちらをご利用ください。
 ※通話料がかかります。

☎0800-200-5656

県内の固定電話からのみ利用可能
 ※通話料は無料です。

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。



最近耳にするようになったオーラルフレイルとは何でしょう。
 それは歯や口の機能の微妙な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。「オーラルフレイル」とは、「オーラル(口腔のこと)」「フレイル(虚弱)」で健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴のひとつです。早めに気付き適切な対応をすることで健康に近づきます。「オーラルフレイル」の始まりは、50～60歳代が一つの重要な年代で、滑舌低下(人や社会との関わり減少)、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品(噛む力や舌の動きの悪化)の増加、口の乾燥などほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付き難い特徴もあり注意が必要です。予防には3つ柱があります。それは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」です。社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

栄養・噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事が減り、十分な栄養がとれなくなり、バランスのよい食事、口腔機能の維持。毎日の食事には筋肉のもととなる魚肉、卵、大豆製品を多くとり、よく噛むことも重要です。運動・しっかり、たっぷり歩く筋力もしましょう。社会参加・舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障をきたし、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。趣味・ボランティア・就労などをして友達とおしゃべりや食事をし、いつも前向きな気持ちでいきましょう。

「オーラルフレイル」は老化のサインです。予防して、健康寿命を延ばしましょう。
 歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらおう事が非常に重要です。

(海部歯科医師会)

歯の健康講座(後編)

その496