



## 「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.3

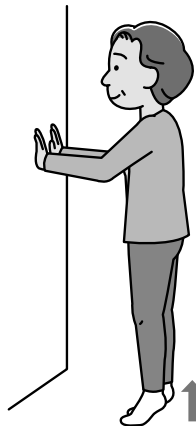
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう! テレビを見ながらでもできますので、ぜひチャレンジしてください!

一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

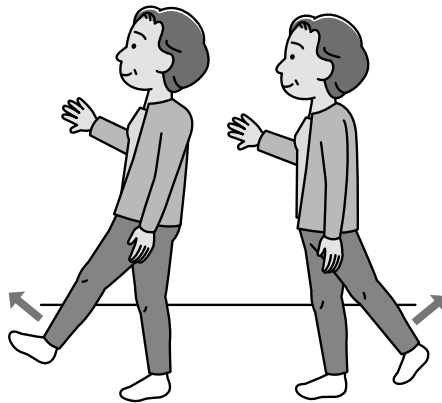
### ロコモセット



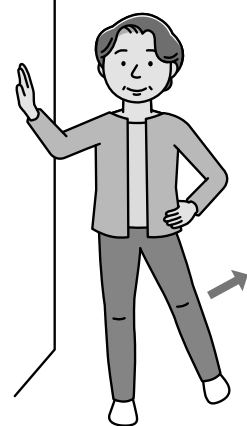
余裕のある人は、①片足立ちでかかと上げ、②③足を前後左右に大きく動かす、にチャレンジしましょう。①~③10回×3セット×1日3回を目標にしましょう。



①かかと上げ



②足上げ(前後)



③足の外開き

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問地域医療対策課 ☎ 22-2279



## 子どもの具合が悪いときの 上手なお医者さんの かかり方



### ポイント1

#### かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、身近にいて、気軽に健康相談をしたり、病気の初期的な治療をしてくれる医師のことです。定期的に相談していれば日頃の健康状態を把握できるので素早い判断がしやすくなり、必要な時には、適切な病院への紹介も早くなります。また、病気だけではなく予防接種などの相談もしやすくなります。

### ポイント2

#### 熱がある時の受診の仕方

熱がある時、まずはかかりつけ医やお近くの医療機関に電話で相談しましょう。

風邪やインフルエンザでも、新型コロナウイルス感染症の症状と区別がつかないことがあります。感染防止のため、発熱の患者さんは医療機関の中に入れない

場合がありますので、必ず電話してから受診するようにしてください。

### ポイント3

#### できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

休日や夜間の救急医療はあくまでも緊急事態に備えるためのもので、スタッフ、検査、処置等の対応に限界があります。急病でなければ、体制が整っている通常の診療時間内に受診しましょう。

### ポイント4

#### 休日や夜間に具合が悪くなった時

医師会等の協力により、平日夜間の小児初期救急診療や休日の急患当番医体制があります。急病で困った時は、当番医を確認して受診しましょう。  
※詳しくは、20ページをご確認ください。

### ポイント5

#### 症状をわかる人が一緒に

子どもの症状、食事や薬などの説明ができる人が一緒に行くと、医師が判断しやすくなります。

また、母子健康手帳、保険証、診察券、こども医療費受給資格証、症状や薬を書いたメモなどを持って行くとスムーズに受診できます。

問地域医療対策課 ☎ 22-2279