

※都合により変更となる場合がございますので、当日の新聞でご確認下さい。



発行元：(株)マルカツ吉田新聞店  
 釧路市鳥取大通8-1-5 0154-51-2773

◇平日夜間救急病院

|     |   | 準夜間・深夜帯<br>外科系(18:00~9:00)   | 準夜間・深夜帯<br>内科系(19:00~6:30)   |
|-----|---|------------------------------|------------------------------|
| 1日  | 火 | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)     | 釧路市夜間急病センター<br>住吉2 (44-6776) |
| 2日  | 水 | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121)   |                              |
| 3日  | 木 | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)     |                              |
| 4日  | 金 | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121)   |                              |
| 7日  | 月 | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)       |                              |
| 8日  | 火 | 東北北海道病院<br>若竹町7 (23-3425)    |                              |
| 9日  | 水 | 釧路孝仁会記念病院<br>愛国191 (39-1222) |                              |
| 10日 | 木 | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)       |                              |
| 11日 | 金 | 釧路三慈会病院<br>幣舞町4 (41-2299)    |                              |
| 14日 | 月 | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)     |                              |
| 15日 | 火 | 釧路孝仁会記念病院<br>愛国191 (39-1222) |                              |
| 16日 | 水 | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)     |                              |
| 17日 | 木 | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)       |                              |
| 18日 | 金 | 釧路協立病院<br>治水3 (24-6811)      |                              |
| 22日 | 火 | 東北北海道病院<br>若竹町7 (23-3425)    |                              |
| 23日 | 水 | 釧路孝仁会記念病院<br>愛国191 (39-1222) |                              |
| 24日 | 木 | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121)   |                              |
| 25日 | 金 | 釧路三慈会病院<br>幣舞町4 (41-2299)    |                              |
| 28日 | 月 | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)       |                              |
| 29日 | 火 | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121)   |                              |
| 30日 | 水 | 釧路孝仁会記念病院<br>愛国191 (39-1222) |                              |
| 31日 | 木 | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121)   |                              |

◇土曜日救急当番・夜間救急病院

|     |   | 土曜日救急当番病院<br>外科系(12:00~18:00) | 土曜日救急当番病院<br>内科系(12:00~18:00) | 準夜間・深夜帯<br>外科系(18:00~9:00) | 準夜間・深夜帯<br>内科系(19:00~6:30)   |
|-----|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 5日  | 土 | 東北北海道病院<br>若竹町7 (23-3425)     | 柴田内科医院<br>春採4 (41-5221)       | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)   | 釧路市夜間急病センター<br>住吉2 (44-6776) |
| 12日 | 土 | 西池彰記念クリニック<br>新川町2-3(22-6400) | 伊勢内科医院<br>浪花町7 (22-2788)      | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121) |                              |
| 19日 | 土 | 東北北海道病院<br>若竹町7 (23-3425)     | 依田内科医院<br>愛国東2 (36-1283)      | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)     |                              |
| 26日 | 土 | 釧路三慈会病院<br>幣舞町4 (41-2299)     | 釧路こうわクリニック<br>釧路町光和(64-1207)  | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121) |                              |

休日緊急歯科診療所

釧路歯科医師会館

住所：城山2-2-15

電話：42-8336

診療日：日曜・祝日・年末年始

診療時間：午前10時~12時半  
午後2時~4時

|     |   | 日・祝日救急当番病院<br>外科系(9:00~18:00)  | 日・祝日救急当番病院<br>内科系(9:00~18:00)  | 日・祝日救急当番病院<br>内科系(9:00~18:00)    | 準夜間・深夜帯<br>外科系(18:00~9:00) | 準夜間・深夜帯<br>内科系(19:00~6:30)   |
|-----|---|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 6日  | 日 | 釧路協立病院<br>治水3 (24-6811)        | おひさまクリニック<br>釧路町桂木2 (38-0005)  | やひろクリニック<br>若竹町14-5 (65-8086)    | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121) | 釧路市夜間急病センター<br>住吉2 (44-6776) |
| 13日 | 日 | うしき整形外科クリニック<br>松浦町4 (22-4734) | シロアムこどもクリニック<br>鶴ヶ岱2 (41-5385) | ほり内科クリニック<br>松浦町12 (22-1241)     | 日赤病院<br>新栄21 (22-7171)     |                              |
| 20日 | 日 | うしき整形外科クリニック<br>松浦町4 (22-4734) | さくま小児科<br>貝塚2 (43-1177)        | しろやま内科クリニック<br>城山1-2-17(41-1177) | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)   |                              |
| 21日 | 月 | 釧路孝仁会記念病院<br>愛国191 (39-1222)   | サンライズ杉元内科医院<br>中園町24 (22-2261) | とっとり内科クリニック<br>鳥取大通4 (65-1667)   | 市立釧路総合病院<br>春湖台1 (41-6121) |                              |
| 27日 | 日 | 釧路協立病院<br>治水3 (24-6811)        | 堀口クリニック<br>鳥取大通3 (51-3827)     | 芦野クリニック<br>芦野2 (38-1233)         | 釧路労災病院<br>中園13 (22-7191)   |                              |

健検

日本健康マスター検定

吉田新聞店と系列店マイシーでは、健康検定釧路開催の運営を通して、健康で元気な人が溢れる社会を創造してまいります。  
 健康検定の申込は「健康検定」のホームページから行ってください。  
 テキストのご注文や試験に関するお問合せは、マイシー【釧路市鳥取大通8-7-16 ☎0154-64-9562】まで

Q1.【ベーシックコース】レジスタンス運動(筋トレ)とその運動で鍛えられる筋肉の組み合わせとして、誤っているものはどれか。  
 ア、スクワット-太ももの筋肉 イ、へそのぞき-腹筋 ウ、脚上げ運動-背筋 エ、腕立て伏せ-大胸筋

Q2.【エキスパートコース】次の〔 〕に入る語の組み合わせとして、正しいものはどれか。  
 高齢者の痩せ過ぎは〔A〕が少なく、〔B〕が不足して骨や筋肉など弱りがちで、ふらつきや転倒による〔C〕などから寝たきり状態に進んでしまう。  
 ア、A.筋肉 B.運動 C.つまづき イ、A.食事量 B.栄養 C.骨折  
 ウ、A.筋肉 B.栄養 C.骨折 エ、A.食事量 B.運動 C.つまづき

Q1正解・・・ウ【解説】「脚上げ運動」は、主に太ももの筋肉を鍛えるレジスタンス運動です。いすに座って行うこともでき、テレビを見たり、家族と会話をしながら行えるのが利点です。いすに座って行う運動は、バランスを崩しやすいため立って行う運動に不安がある高齢者にも勧められます。

Q2正解・・・イ【解説】高齢者の場合、痩せによりロコモのリスクが高まることは、調査(東京都老人総合研究所特別プロジェクト)でも明らかになっています。全国5000人以上の高齢者を対象に、毎日の食事内容や栄養状態とその後の健康状態を調べたところ、65歳以上の高齢者では、肥満よりも痩せているほうが問題であることがわかったのです。痩せている人は食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉なども弱くなってしまいがちです。その影響でふらつきや転倒による骨折などの怪我を負い、その事がきっかけとなってサルコペニアやロコモ、寝たきりの状態に陥ってしまうのです。



FELLOW

