

はーとふる 健康コラム

「放置すると怖い高血圧」

皆さんは、定期的に血圧を測定していますか。高血圧の方は、自分では気が付かないうちに、動脈硬化が進行しているかもしれません。

動脈硬化とは、高血圧などの影響で傷ついた血管の壁にコレステロールが付着し、血液の通り道が狭くなり、血管の弾力性も失われて硬くなった状態のことです。動脈硬化になってしまうと、血管が詰まったり、破れやすくなるため、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気へのリスクが高くなります。

高血圧を予防するためには、生活習慣を見直し、改善することが大切です。減塩や野菜摂取、十分な睡眠、適度な運動、適正体重のキープ、禁煙、節酒などが効果的です。

また、定期的に血圧を測定するように心掛け、気になるときは早めに医療機関などで相談しましょう。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

3日(月)	1歳6カ月児(27年12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
4日(火)	4カ月児(29年2月生まれ) 9カ月児(28年9月生まれ)	
18日(火)	3歳児(26年6月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

6日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場】◎17日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

6日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】健康や栄養などについてご相談ください。

20日(木)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
27日(木)	10:30～11:30	春日児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.709)に折り込みした用紙(だいたい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【7月のイベント】※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 1日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 1日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会
- 7日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター
- 22日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座②「神経系(脳梗塞とパーキンソン病)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「高齢者の健康を左右する口腔ケア」講師：のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏
- 22日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港町」会場：港西コミュニティセンター
- 25日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

オレンジカフェ留萌では、移動が困難な方の送迎を行っています。希望する方は、事前にご連絡ください。

7月9日の 日曜当番医院 **西原腎・泌尿器科クリニック** 花園町1丁目 ☎56-1678 9:00～17:00

※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜・祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「『オレンジカフェ留萌』に参加してみませんか」

NPO法人るもいコホートピアでは、「オレンジカフェ留萌」を市内のコミュニティセンターや町内会館、集会場などで開催しています。

「オレンジカフェ留萌」は、高齢者社会最大の問題である認知症をテーマにしています。会場では、参加者がリラックスした雰囲気の中で講話に耳を傾け、お茶を飲みながら、認知症に関することなどをはじめ、さまざまなテーマについて語り合うほか、医師や看護師などの医療・福祉・介護の専門職に相談することができる「相談コーナー」を設けています。皆さんもぜひ一度、「オレンジカフェ留萌」にご参加ください。

「オレンジカフェ留萌」は、高齢者社会最大の問題である認知症をテーマにしています。会場では、参加者がリラックスした雰囲気の中で講話に耳を傾け、お茶を飲みながら、認知症に関することなどをはじめ、さまざまなテーマについて語り合うほか、医師や看護師などの医療・福祉・介護の専門職に相談することができる「相談コーナー」を設けています。皆さんもぜひ一度、「オレンジカフェ留萌」にご参加ください。

「オレンジカフェ留萌」の主な内容

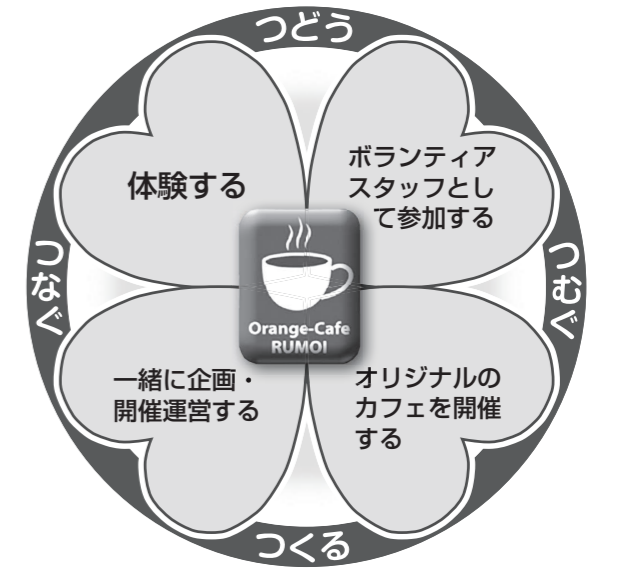
【オレンジ講話】認知症の症状や認知症の方への対応の仕方などを学ぶことができます。

【ワールドカフェ】認知症の方のご家族や地域住民、医師などが4人1組でテーブルを囲み、認知症に関することなどをはじめ、さまざまなテーマについて語り合います。

【レクリエーション】参加者が楽しみながら、認知症予防を目的とした体操やゲームに取り組みます。

「オレンジカフェ留萌」では、移動が困難な方の送迎を行っています。希望する方は、事前にもい健康の駅にご連絡ください。

●ご希望の地域で開催します
「オレンジカフェ留萌」の開催や参加をご希望の方は、るもい健康の駅にお問い合わせください。



問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

ゴールデンビーチるもいまもなくOPEN!
開設期間：7月8日(土)～8月20日(日)
駐車料金(1日)普通車：600円、大型車：1,000円
※海水浴期間中の毎週土曜日 夜8時から留萌海岸花火を同時開催(7/29を除く)

海ふるさと館だより 開館時間：9:00～18:00 問い合わせ：☎43-6677

海のふるさと館 夏休み工作教室 7月30日(日) 8月6日(日)
夏休み工作教室 夏休み工作教室

千望台レストハウス 営業中!
営業時間：午前9時～午後5時(火曜日定休)
お食事：午前11時～(ラストオーダー午後4時30分)
※火曜日はトイレ・展望室のみ利用できます(午前9時～午後5時)
千望台レストハウス電話番号：42-0569

ラウンジコンサート 7月22日(土)14:00～海のふるさと館2階ラウンジ (入場無料)

イベントの詳細は右のQRコードからアクセスするMOJ