

はーとふる 健康コラム

「眠活で良い寝つきを」

皆さんは夜、よく眠れていますか？寝つきが良くないという方は、今日から「眠活」を始めませんか。

●就寝前はリラックスタイム

「眠活」は夜、就寝の1時間前を目途に逆算して行いましょう。体温に近い38～40℃のぬるめのお風呂にゆっくり入ることが一番お勧めです。お風呂は保温効果があるほか、一日を振り返って気持ちを整理したり、副交感神経へ作用するので心の健康にも役立ちます。体温が上がることで体は内部温度を下げる準備に入ります。人は、内部温度がゆっくりと下がると自然に眠くなります。

時間がない場合は、ホットミルクを飲んだり、息を吐くことを意識して軽いストレッチをすることも効果的です。また、眠くなってから布団に入ることもポイントです。ぜひ参考にしてください。

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(火)	1歳6カ月児(28年9月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児(29年6月生まれ)	
17日(火)	3歳児(27年3月生まれ)	
24日(火)	4カ月児(29年11月生まれ・29年12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。

12日(休)	10:00～11:00	13:00～15:30
--------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎30日(月)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。

12日(休)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

19日(休)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【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。

26日(休)	10:30～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい今月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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

【4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。

7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患(痔瘡、疥癬)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

14日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「メタボ健診は自分や家族への思いやり」
講師：るもいナースコール「結」代表 看護師 長尾 佳子 氏/副代表 看護師 貝森 涼子 氏

21日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 潮静」会場：潮静住民センター(潮静3丁目)

24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)

28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系疾患(甲状腺、ホルモン)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

4月8日の 日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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。



■こんにちは！るもい健康の駅です■ 「るもい健康の駅で気軽に健康チェック」

ご自身の体調管理や健康づくりを上手に進めるためには、定期的な健康チェックが大切です。るもい健康の駅では、無料で手軽に利用できる「体組成計」「骨密度計」「ロボスキンアナライザー」などの機器を備えています。また、記録用紙の見方が分からないときには、職員が丁寧に説明します。なお、心配な数値がある場合などには、るもい健康の駅に常駐している看護師に相

談することもできます。皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。

るもい健康の駅が皆さんの健康づくりのきっかけをサポートします！

■各種機器のご紹介

体組成計	◎「体脂肪率」「内臓脂肪」「基礎代謝量」「筋肉量」などを測定することができます。 ※内臓脂肪の数値が高い場合は、高血圧症や糖尿病、脂質異常など生活習慣病のリスクが高くなりますので、注意が必要です。 ※ペースメーカーを使用の方はご利用できません。あらかじめご了承ください。
骨密度計	◎超音波(エコー)を使い、かかとの骨の密度(強さ・硬さ)を測定します。 ※加齢とともに骨の密度が減少し、骨粗しょう症へのリスクが高まりますので、定期的に測定することが大切です。
ロボスキンアナライザー	◎顔の肌状態や肌年齢を測定します。季節の変わり目のお肌の変化や新しい化粧品に切り替えたときの肌の変化などを知ることができます。 ※完全予約制となります。また、測定には40分程度掛かります。 ※洗顔直後の素肌で測定しますので、測定の際は化粧道具をご持参ください。

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

オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 河本 晃輔

借金や家族関係、相続、不動産など...
女性・お年寄りにも身近な法律事務所

●借入問題の初回相談無料

●業務時間/9:00～18:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅
オロロンひまわり基金法律事務所(信和商事ビル2階4号室)
留萌信用金庫本店

231
オロロンひまわり基金法律事務所 検索