

はーとふる 健康コラム

「今日から始めるロコモ予防」

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、加齢や運動不足が原因で筋肉や骨、関節などに障害が生じ、日常生活動作に支障をきたす状態をいいます。また、近年では、全身を使った遊びや運動経験の減少などから、高齢者だけではなく若者もロコモの徴候が見られるという報告があります。

骨や筋肉を強く丈夫に維持するためには、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることが大切です。皆さんもロコモ予防のためにできることを探してみませんか？

●**食事**：色んな種類の食材を取り入れましょう。はーとふるにいる栄養士へ相談するのも良いでしょう。

●**運動**：るもい健康の駅にある無料のウォーキングマシンやエアロバイクを活用しましょう。自由に利用でき、交流の場としても最適です。

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。

8日(火)	1歳6カ月児(29年6月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
15日(火)	9カ月児(30年3月生まれ)	
22日(火)	3歳児(27年12月生まれ)	
29日(火)	4カ月児(30年9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。

10日(木)	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)】

◎4日(金)、14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。

10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。

16日(水)	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.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。

※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

【1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。

- 12日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 19日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①『「老化」とは何か』講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 19日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「どんな時に呼べばいい?もしもの時の119番通報」講師：留萌消防組合留萌消防署 救急救命士 上原 拓也 氏
- 22日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)
- 26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経疾患(脳卒中など)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 幌糠 会場：幌糠コミュニティセンター(幌糠町)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127で実施しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

1月20日の日曜当番医院 **整形外科稲垣医院** 幸町3丁目 ☎43-3311 9:00～17:00

※上記以外の日曜日、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・日曜日、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



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美 「身近に潜む感染源～超音波式加湿器～」

室内の空気が乾燥する冬は、加湿器を使用するご家庭も多いと思います。家庭用の加湿器では、タンクに水道水を入れ、超音波振動で空気中に水滴を噴霧させる超音波式加湿器(非加熱タイプ)が広く流通しています。

ただ、このタイプの加湿器の管理には注意が必要です。加湿器のタンクなどのヌメリのある場所で「レジオネラ」という細菌が増殖すると、超音波振動で空気中に細かい水滴となって菌が飛散してしまい、吸い込むことで感染して「レジオネラ症」を起こします。

レジオネラ属菌は、土壌や河川、湖沼などの自然界に広く生息していますが、菌数はあまり多くないため、通常は感染の危険がありません。しかし、循環式浴槽や循環式給湯器、噴水のように、水を取り替えず消毒していな

い環境で大量に増殖することがあり、湿気が多くて温かい、カビなどが繁殖しやすい環境では爆発的に増殖します。

レジオネラ症には「肺炎」と「非肺炎性」があり、特にレジオネラ肺炎は病状の進行が早く、重症化して死亡する場合があります。免疫機能が低下した方は肺炎を起こす危険性が高いため、高齢者や新生児のみならず、酒を毎日たくさん飲む方や重喫煙者、透析患者、悪性疾患・コントロール不良の糖尿病の方も留意が必要です。



【感染を防ぐためには】

加湿器を使用する際は、水を毎日入れ替え、容器を洗浄するなど取扱説明書に従って維持管理しましょう。汚れやヌメリを落とし、レジオネラ属菌が増殖しやすい環境をなくすことが大切です。

なお、レジオネラ属菌を殺菌するには、60度以上の水温で5分間加熱することが有効とされており、水を加熱して蒸気を発生させるタイプの加湿器が感染源となる可能性は低いとされています。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

1月の催し

おとなのためのおはなし会 日 1月8日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 1月27日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子どもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「子どものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255