



## はーとふる 健康コラム

### 「要注意！高齢者の低栄養」

高齢になると、気づかないうちに栄養が不足している状態になることが少なくありません。

「偏った粗食思考」「病気のため食欲が湧かない」「しっかり噛めない」などと、原因はさまざまです。主な原因は、食事が不十分なことがほとんどです。

「慢性的な栄養不足⇒筋肉量の減少⇒動かない・動けない⇒食欲が湧かない⇒栄養不足」

上記のような悪循環に陥ってしまう場合があります。高齢者の低栄養は、寿命に直接関わる問題ですので、普段の食事を見直して予防することが大切です。

### 【今日から始めましょう！】

- ① 1日3食が基本！
- ② 健康情報には惑わされずに、いろいろな食品を食べましょう。
- ③ 食べることを楽しみましょう。

## 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。

6日(火)	1歳6カ月児(30年1月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(火)	9カ月児(30年10月生まれ)	
20日(火)	3歳児(28年7月生まれ)	
27日(火)	4カ月児(31年4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。

8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)】

◎12日(月)、16日(金)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。

8日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【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。

23日(金)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.733)に折り込みした用紙(水色)「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) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【8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。

3日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「心筋梗塞の仕組みと予防」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

6日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑦「移動・移乗の介助」  
会場：留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌・南町1丁目)

6日(火) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 千鳥町」会場：自由が丘会館(千鳥町4丁目)

17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「脳梗塞の仕組みと予防」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

18日(日)・マンスリー健康講話 午前(10:30～11:30)「膝痛について～原因と運動による対処法～」  
午後(13:30～14:30)「腰痛は運動でどう変わることができるのか？」  
講師：政スポーツアカデミー 代表 横谷 政一 氏

20日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑧「高齢者の栄養と介護食」会場：るもい健康の駅

27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)

29日(木) 18:00～19:30 ・子ども実験「夏の夜空を観察しよう」  
講師：和歌山大学 coc 推進室 coc 推進コーディネーター 講師 佐藤 祐介 氏

31日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 元町」会場：港北コミュニティセンター(元町5丁目)

札幌医科大学医地域医療実習の実施に伴い、るもい健康の駅で開催するイベントの一部が中止となります。

## からだすこやか 健康ひろば



### 8月25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。

### 健康ワンポイントアドバイス

### 「市民公開講座をぜひご活用ください！」

市では、骨粗しょう症をテーマにした市民公開講座を開催します。

骨粗しょう症は、生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因の第3位となっており、高齢社会が抱える大きな問題の一つとなっています。日頃から予防に取り組み、骨粗しょう症にならないように心がけることが大切です。骨粗鬆症について学びましょう。

### 【市民公開講座】

日 8月17日(土) 14:00～16:00

所 るもい健康の駅1階ホール 定 40人 費 参加無料 ※事前予約が必要です。

内 ①講演：留萌市、公益財団法人骨粗鬆症財団

②講座「今日から始める骨粗鬆症対策」

講師：医療法人社団北郷整形外科医院 副院長 高田 潤一 氏

③無料骨密度測定会

④レイモミラニオバラフラスタジオるもいによるフラダンス披露

共催：NPO法人るもいコホートピア・札幌骨を守る会

※開催内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

【市民公開講座に関するお問い合わせ・お申し込み】

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121

【コラムに関するお問い合わせ】

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 8月13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 8月25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