

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



1月21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。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■

転倒予防で骨折防止

冬は道路がツルツルです。転ばないように気を付けて歩かなければなりません。慎重に歩みを進めましょう。子供のころは転んでもせいぜいひざっ小僧がすりむける程度でした。しかし人生の後半での転倒は、子供のころとは大きく異なる結果をもたらします。骨折です。折れる場所は4か所、右手の前腕親指側と上腕の付け根、背中、そして太ももの付け根の骨です。

骨の量は男女共に加齢に伴って減少して行きます。骨が減れば骨折が増える危険性が増してきます。転倒による骨折は屋外で起こりやすいと思われがちですが、実は家の中でも高頻度で起こっています。つま先が引っかかってつまづきやすくなったという経験はありませんか？人生の後半は転びやすくなるのです。おまけに我が家は安住の地、こころも油断しがちです。そこでカーペットや暗がりでの小さな障害物につまづいて骨折が起こることがあります。特にお尻から落ちると太ももの付け根の骨折につながり、寝たきりになるのが心配です。

骨折防止には二つの視点が大切です。第一は転びにくい環境です。家の中を見直してください。つまづきそうなカーペットや置きっぱなしの小道具があったら転ばないように対処してください。夜のトイレの通路も油断禁物です。第2は万が一転んでも折れない骨づくりです。目を



開けたまま片足を1分ずつ交互に挙げる運動はおすすめです。

転びにくい我が家、転んでも折れない体で安心の日々を送りたいですね。



NPO 法人るもいコホートピア理事長
札幌医科大学名誉教授 医師 小海康夫



問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

1月の
催し

大人のお話し会

日 1月9日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 1月28日(日)15:00~

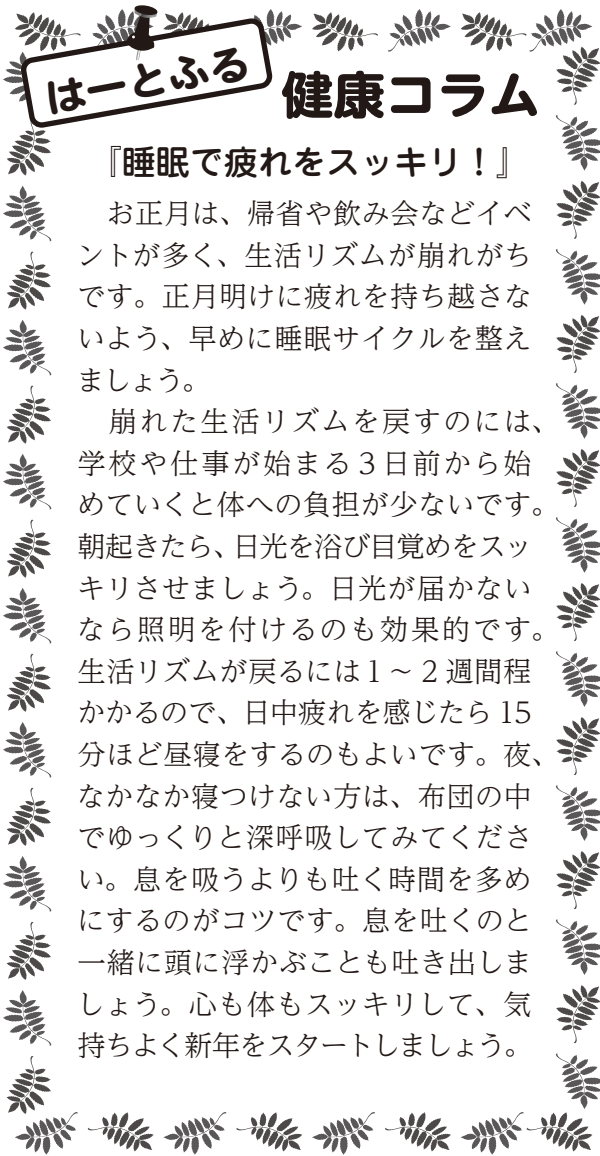
所 留萌ブックセンター

ジョシュアの英語であそぼう!

日 1月28日(日)15:30~

所 留萌ブックセンター

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



はーとふる

健康コラム

『睡眠で疲れをスッキリ!』

お正月は、帰省や飲み会などイベントが多く、生活リズムが崩れがちです。正月明けに疲れを持ち越さないよう、早めに睡眠サイクルを整えましょう。

崩れた生活リズムを戻すには、学校や仕事が始まる3日前から始めていくと体への負担が少ないです。朝起きたら、日光を浴び目覚めをスッキリさせましょう。日光が届かないなら照明を付けるのも効果的です。生活リズムが戻るには1～2週間程かかるので、日中疲れを感じたら15分ほど昼寝をするのもよいです。夜、なかなか寝つけない方は、布団の中でゆっくりと深呼吸してみてください。息を吸うよりも吐く時間を多めにするのがコツです。息を吐くのと一緒に頭に浮かぶことも吐き出しましょう。心も体もスッキリして、気持ちよく新年をスタートしましょう。

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。

| | |
|--------|---------------------|
| 10日(水) | 1歳6カ月児 (R 4年 6月生まれ) |
| 17日(水) | 9 カ月 児 (R 5年 3月生まれ) |
| 24日(水) | 3 歳 児 (R 2年12月生まれ) |
| 31日(水) | 4 カ月 児 (R 5年 9月生まれ) |

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510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。

| | | |
|--------|-------------|-------------|
| 11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)】

◎1/1～1/8まで休みです。

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| 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。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

| | | |
|--------|--|-------------|
| 11日(木) | | 13:00～15:00 |
|--------|--|-------------|

※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、お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 / (水)9:00～20:30

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【1月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (<https://cohortopia.care/eki/>) をご確認ください。

| | |
|--------------------|---|
| 6日(土) 13:00～14:30 | 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会 |
| 13日(土) 9:30～11:30 | 基礎老年医学講座 ①「感染症(新型コロナわかったことのまとめ・肺炎とその予防)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏 |
| 23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) |
| 25日(木) 13:00～14:00 | マンスリー健康講話「介護保険制度について～住み慣れた地域で自分らしい暮らしを～」 講師:留萌市 介護保険係 宮田 学 氏・岡崎 英有 氏 地域包括支援センター 酒井 里美 氏・田村 麻央 氏 |

《るもい健康の駅からのお知らせ》

年末年始休館日:令和5年12月31日(日)～令和6年1月5日(金)《通常開館:令和6年1月6日(土)～》

《運動教室に参加してみませんか?》 毎週水曜日、運動教室開催中!! 当日参加可 ※1/3はお休みします。

| 開催時間 | 教室名 | 内容 |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|
| 10:00～11:30 | RAC(るもいアンチエイジングクラブ) | DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。 |
| 13:00～13:30 | ラジオ体操 | 動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。 |
| 18:00～20:00 | 夜間 DVD エクササイズ | DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由! |

毎週木曜日、運動教室開催中!! 当日参加可 ※1/4・1/11はお休みです。

| 開催時間 | 教室名 | 内容 |
|-------------|--------------------|-----------------------------|
| 10:00～11:00 | ふまねっと教室(るもねっとサークル) | ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。 |