

からだすこやか いろいろイキイキ

健康ひろば



8月24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。

■健康ワンポイントアドバイス■

ペットボトル症候群にご注意！

ペットボトル症候群って聞いたことありますか。暑い夏は脱水対策が大切です。そこで手軽な飲料としてペットボトル飲料に手が伸びます。手近ということで大人も子供もグビグビ飲みます。そこに危険が潜んでいます。厚生労働省は、「ペットボトル症候群」を「炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくこと」として注意を喚起しています。意識障害など心配な症状が出ることもあるのです。

スポーツドリンクには、汗で失った水分とミネラルを効率よく腸で吸収し、同時に失ったエネルギーを補給するために「ブドウ糖」を加えています。ブドウ糖ですから甘味にもなり、美味しさアップで一石二鳥の効果があります。そこに落とし穴があるのです。

乾いた喉には、冷えたスポーツドリンクは美味しいでしょう。けれどちょっと待ってください。いくら喉が乾いたからといっても、飲み過ぎは危険です。500mlのスポーツドリンクの中には35gも糖を含むものがあるのです。大人の一泊あたりの糖分は10g程度が目安です。一本のスポーツドリンクで、1日分以上の糖分になります。

さらに心配なのは、小さな子供です。栄養学の教科書には、2歳以下は一日5g、3歳から5歳では10g、8歳までは15gが適量とされています。沢山動いてお腹がすいたら、糖分を取る必要があります。そのときは食事で補いましょう。スポーツドリンクの糖分を忘れないでください。



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

るもい健康の駅のホームページQR ▶

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 8月12日(火)18:30~

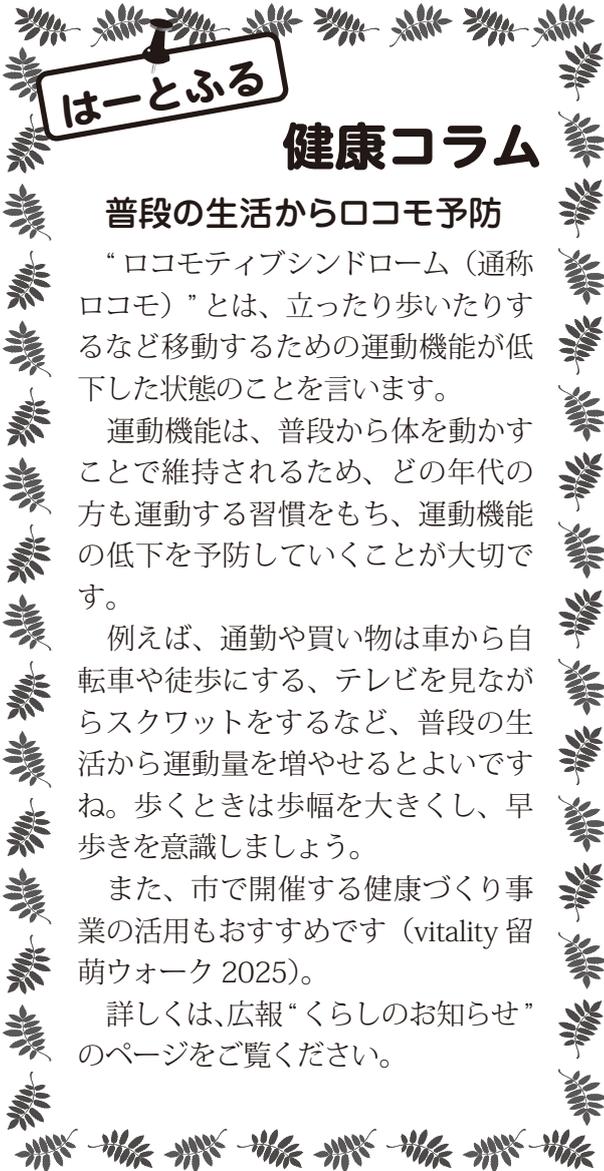
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 8月24日(日)15:00~

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

普段の生活からロコモ予防

“ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）”とは、立ったり歩いたりするなど移動するための運動機能が低下した状態のことを言います。

運動機能は、普段から体を動かすことで維持されるため、どの年代の方も運動する習慣をもち、運動機能の低下を予防していくことが大切です。

例えば、通勤や買い物は車から自転車や徒歩にする、テレビを見ながらスクワットをするなど、普段の生活から運動量を増やせるとよいですね。歩くときは歩幅を大きくし、早歩きを意識しましょう。

また、市で開催する健康づくり事業の活用もおすすめです（vitality 留萌ウォーク 2025）。

詳しくは、広報“暮らしのお知らせ”のページをご覧ください。

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。

1日(金)	1歳6カ月児 (R 6年 1月生まれ)
8日(金)	5 歳 児 (R 2年 11月生まれ)
22日(金)	3 歳 児 (R 4年 7月生まれ)
29日(金)	4 カ月 児 (R 7年 4月生まれ) 9 カ月 児 (R 6年 10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。

7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）】

◎8/11・8/15は休みです。

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。

7日(木)	9:30 ~ 11:30	
-------	--------------	--

※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

【8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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページ QR ▶



2日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑧「脳卒中」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
2日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
9日(土) 13:00~14:00	市民公開講座「人生100年に備えた骨のケア “昭和100年”を迎えて」 講師:医療法人札幌円山整形外科病院 骨粗鬆症センター センター長 医師 高田 潤一 氏
26日(火) 13:30~14:30	認知症サポーター養成講座 講師:(株)ファミリーケアサポート 小規模多機能型居宅介護事業所ひかり 管理者 本間 耕治 氏

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	教室名	内容
10:00~11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!) ②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
13:00~13:30	②ラジオ体操	
18:00~20:00	③夜間DVDエクササイズ	

毎週木曜日	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)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。

《お知らせ》 お買い物やお散歩の途中に、暑い陽ざしを避けて“るもい健康の駅”でひとやすみしていきませんか? どなたでも自由にご利用いただける休憩スペースと、冷たい麦茶や熱いコーヒーのセルフコーナーを用意しておりますので、(クーラーはありませんが)ちょっとした休憩の場としてぜひご利用ください。