

はーとふる

健康コラム

「健口になろう」

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。

むし歯予防のためには、よく噛み、よく磨くことをお勧めします。

よく噛むと、だ液の分泌が盛んになります。

だ液には口腔内をむし歯になりにくい状態に保ち、むし歯菌の活動を抑える物質が含まれています。

いつもより、10回でも多く噛み、繊維質の多い野菜をたくさん食べると、だ液の分泌が促されます。

おいしいものを食べた後は、歯を丁寧に磨きましょう。

特に、糖分は歯の表面を溶かし、むし歯発生の危険性が高くなります。

健口になることを目指しましょう。

6月9日の日曜当番医院 たけうち内科循環器内科医院

高砂町3丁目 ☎42-8820
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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

保健福祉センターはーとふる ☎49-2558

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

6月	11日(火)	3歳児(22年5月生)	【受付】 13:00~13:30
	12日(水)	1歳6カ月児(23年11月生)	
	18日(火)	4カ月児(25年2月生)	
	19日(水)	9カ月児(24年8月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです

6月	13日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	20日(木)		13:30~15:30

●ピンピンからだひろば 高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入自由~

6月	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・発達などについてご相談ください

6月	6日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	20日(木)		

●一般健康・栄養相談(乳幼児~成人) 年齢を問わず健康相談を行います

6月	13日(木)	10:00~11:30	沖見児童センター
----	--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※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 ☎43-8121

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)
※20時以降は入館できません

6月のイベント

1日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
8日(土)	医療介護お仕事紹介シリーズ	
	「看護師のお仕事」	13:00~14:00
22日(土)	NPO法人るもいコホートピア 看護師	山崎 洋子
	マンスリー健康講話	13:00~14:00
25日(火)	「熱中症について」~水分補給の大切さ~	
	NPO法人るもいコホートピア 看護師	山崎 洋子
25日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30

るもい健康の駅ホームページ <http://www.cohortopia.jp/eki/>

からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば

市の独居高齢者栄養実態調査について



▲留萌歯科医師会による口腔健診



▲るもいナースコール結が採血を担当

るもい健康の駅で活動するNPO法人るもいコホートピア理事長の小海です。

平成24年6月からスタートしている留萌市独居高齢者栄養実態調査で、留萌市に1,333名の一人暮らしの高齢者がいることが判明しました。

それを受けて始まった高齢者の生活機能健診には、平成25年4月9日現在で335名の方が参加してくださいました。

健診は緊急性を要する作業であり、病気を早期に発見できなければ手遅れになる場合もあるため、多くの方々にご協力いただいています。

健診会場に行くための移動手段がない方も多くいることから、送迎を介護事業所の方のボランティアに頼っています。また、口腔健診は留萌歯科医師会の先生のボランティアをいただいています。

市立病院や民生委員の方にもご協力をいただいています。市職員も懸命に取り組んでいます。

皆さんの健診の結果から、加齢による身体の機能低下と生活習慣病が健康寿命を脅かしている実態が明らかになってきました。タンパク質不足は当初の推定より少ないものの、心不全を心配しなければならぬ方が36名と予想を上回っています。また、ほとんどが高血圧であり、血圧のコントロールの重要性を思い知らされます。さらに、高血圧などを背景とした腎臓の機能の極めて心配な方が12名、その予備軍がなんと136名と予断を許さない状況です。

NPO法人るもいコホートピアでは、健康長寿のまちづくりのために今後もさまざまな活動を行ってまいります。

NPO 法人るもいコホートピア理事長 小海 康夫
札幌医科大学医学部教授



問 申 NPO法人るもいコホートピア ☎ 43-8121

めんつゆ・おい味噌作り講習会を開催します。この機会に参加してみませんか。

参加者募集

こさえーる 料理講習会

- 日時 6月27日(木) 9:00~
- 場所 風土工房「こさえーる」(藤山町)
- 定員 10名
- 参加費 1名 1,000円
- 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」
- 申込期間 6月18日(火)~23日(日)

○当日はエプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

問 申 風土工房「こさえーる」 ☎ 43-4556