

はーとふる

健康コラム

「食中毒に気をつけましょう」

暑い季節がやってきました。毎年8月は厚生労働省によって「食品衛生月間」に定められています。

夏場(6月～9月)は、特に細菌が繁殖しやすい条件が整い、食中毒が多く発生します。

食中毒予防にはポイントが3点あります。

- ①細菌をつけない(調理器具の清潔を保つ、食材や調理者の手の洗浄に気をつける)
- ②細菌を増やさない(時間がかかると菌が繁殖するため、調理は迅速に。10℃以下で細菌は増えにくくなるため冷却保存をする)
- ③細菌をやっつける(菌は熱に弱いので、加熱殺菌をする)ことが大切です。

このポイントをおさえて、食中毒を予防し、美味しく、安全に夏季を楽しみましょう。

8月4日の日曜当番医院 藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660
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 ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

8月	6日(火)	3歳児(22年7月生)	【受付】 13:00～13:30
	7日(水)	1歳6カ月児(24年1月生)	
	20日(火)	4カ月児(25年4月生)	
	21日(水)	9カ月児(24年10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

8月	8日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
	22日(木)		13:30～15:30

●ピンピンからだひろば 8月12日(月)・16日(金)は休み
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入自由～

8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

8月	1日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	22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

8月	27日(火)	10:00～11:30	千鳥児童センター
----	--------	-------------	----------

※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

8月のイベント	3日(土)	基礎老年医学講座③「循環器について」	9:30～11:30
		救急蘇生法とAED体験講習会	13:00～14:30
	11日(日)	子ども実験室「大気圧について」	13:00～14:00
		講師:札幌医科大学 武井 則雄 氏	
	24日(土)	基礎老年医学講座④「呼吸器について」	9:30～11:30
		お仕事紹介シリーズ「介護福祉士について」	13:00～14:00
		講師:介護福祉士 小方 崇嗣	
	27日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00～14:30
31日(土)	マンスリー健康講話「介護保険の利用法」	13:00～14:00	
	講師:主任介護支援専門員 梅田 治子		

基礎老年医学講座 受講生募集
高齢者の疾患の理解を深め、地域の高齢社会の改善を目指す講座です。
●期間 7月～12月(土曜日開催・全12回) 9:30～11:30
●定員 20名・完全予約制(興味のあるテーマだけの受講も可)
●費用 お一人 1講座 500円
※ふまねっとサポーター、インストラクターは無料

からだすこやか 健康ひろば

「動く」ことは何よりの介護予防

注目される運動器の健康管理

平成25年4月から、国が推進する国民運動「健康日本21(第2次)」がスタートしました。さまざまな目標が設定されている中で、「ロコモ」にも焦点が当たっていることをご存知でしょうか。

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称ロコモ)」とは、膝や腰など、体を動かすための器官が十分に働かなくなり、自力での生活が難しくなった状態、または、そうなる危険性が高い状態のことを言います。

人が体をスムーズに動かせるのは、関節や骨、筋肉などの運動器が、連携して機能しているからです。どれか1つに不具合が起こると、全体に悪影響を及ぼします。例えば、骨がもろくなって変形すると、関節に痛みを生じ、痛みがあると体を動かさなくなって筋力が低下し、筋力が低下すると骨や関節の負担が増し、さらに痛みが出る…という具合です。

「ロコモ」はこの状況を防ぐ目的で、提唱されているのです。

要介護になる原因は

統計的に見た、要介護となる原因は、1位が脳卒中(21%)、2位が認知症(15%)、3位が高齢による衰弱(14%)です。

あれ「ロコモ」は?と思われるかもしれませんが、実は、関節疾患(11%)、骨折・転倒(10%)、脊髄損傷(2%)と分散しているだけで、合計すると23%。つまり、「ロコモ」によって要介護になる方は、脳卒中よりも多いのです。

運動器の健康管理に無頓着でいると、気がついた時にはもう介護が必要な状態に…なんてことになりかねません。

「動けない」を予防する

「ロコモ」の要因は、①運動器の疾患があること②筋力の低下③バランス能力の低下の3つです。


運動器の疾患を予防するポイントは、重症化する前に適切な治療を受けることです。「年のせい」とか、「少し休めば痛みが治まるから大丈夫」などと自己判断せず、早めに医師に相談しましょう。関節への負担を減らす動き方や体操の指導を受けるだけで、症状が和らいだり、進行がゆるやかになる場合があります。

筋力やバランス能力の低下を予防するには、適度な運動により骨や筋肉に負荷をかけることが大切です。

地域包括支援センターでは、高齢者の運動器の機能向上を目指し、はーとふるで定期的に運動教室を開催しています(ピンピンからだ広場)。また、運動器の機能低下が疑われる高齢者を対象とした教室や、町内会・老人クラブに対する出前教室も、適宜実施しています。

他に、健康の駅では「ふまねっと」教室が開催されていますし、留萌体育協会には高齢者向けのコーディネーション運動を依頼することができます。

運動するなら仲間と一緒に!
地域の教室などを上手に活用し「ロコモ」の予防に役立ててください。



問 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

シニアクッキング教室 参加者募集

60歳以上の方を対象に、手軽でおいしい「生活習慣病予防のメニュー」を参加者で作ります。ぜひ参加ください。
当日、その場で塩分測定を行います。普段食べているみそ汁の塩分チェックをするので、みそ汁を持参してください。

●日 時	9月6日(金) 10:00～13:00
●場 所	保健福祉センターはーとふる 調理実習室
●定 員	25名程度(定員になり次第締め切り)
●参加料	500円
●持ち物	エプロン、三角巾(またはスカーフ)、筆記用具
●申込締切	8月29日(木)

問 申 留萌市食生活改善推進員協議会事務局/市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050