

はーとふる

健康コラム

「間食を 楽しみましょう」

「間食」と言うと、どんな物が思い浮かびますか？

いわゆる「おやつ」の果物やお菓子を思い出す人が多いのではないのでしょうか。

本来は「毎日の規則的な食事以外に摂る全ての飲食物」を指します。

間食で摂ってもよいとされるのは、1日の総摂取カロリーの10%程度。年齢や性別で違いはありますが、約200キロカロリーです。食事制限の必要な人などは数値が変わります。

「間食」には、栄養補給のほかに、生活に潤いを与えるなどの役割もあります。

量を決める、飲み物はお茶にする、食べ過ぎ防止のために歯応え・噛み応えのあるものにする、20時以降は食べないなどの工夫をして、「間食」を楽しみましょう。

1月19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

1月	21日(火)	3歳児(22年12月生)	【受付】 13:00 ~13:30
	22日(水)	1歳6カ月児(24年6月生)	
	28日(火)	4カ月児(25年9月生)	
	29日(水)	9カ月児(25年3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

1月	16日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
	23日(水)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場 1月3日(金)・13日(月)は休み
高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

1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

1月	9日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
	23日(水)		

●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

1月	17日(金)	13:00~15:00	幌糠コミュニティセンター
	30日(木)	10:00~11:30	住之江児童センター

※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)
※20:00以降は入館できません

1月のイベント

11日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
18日(土)	基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」	9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏		
18日(土)	医療・介護お仕事シリーズ「リハビリのお仕事」	13:00~14:00
講師:市立病院 リハビリテーション科職員		
28日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30

【年末年始休館のお知らせ】
休館…平成25年12月30日(月)~1月6日(月)
通常開館…1月7日(火)~



認知症を予防しよう!

「認知症」は、脳の病気によって起こるもので、85歳以上になると4人のうち1人には認知症の症状があると言われています。

認知症の多くを占めるのは、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症です。認知症予防のためには、動脈硬化や体の老化を防ぐ生活を送ることが大切です。

生活改善のポイントは下記の3つです。

①食 事

何よりも大切なのは、野菜と魚を中心としたバランスの良い食事です。
色の濃い野菜や果物に含まれる抗酸化物質、魚の油に含まれる不飽和脂肪酸が脳内の血流を良くしたり、脳に不要なタンパクが溜まるのを阻止するといわれています。
一日に必要な野菜の量は350グラム(両手いっぱい位)です。必要な栄養を食事で摂ることは、若々しい心と体を保つことにつながります。

②運 動

適度な運動を短い時間でも、毎日続けることが大切です。
家事や、庭仕事で体を動かすこと、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動は特に効果的です。
膝が痛い人は、椅子などにつかまり、その場足踏みや、上半身だけでも体操をしましょう。
体を動かし、全身の血液の流れを良くすることが認知症予防につながります。

③脳を刺激する

趣味で、ゲーム、絵画、ガーデニング、手芸、料理、陶芸や日曜大工、釣りなどを続けることは、脳の活性化に有効です。
散歩のときも、たまに散歩道を変えて脳を刺激しましょう。
いつもと違うことに挑戦をすると、脳に新しい情報伝達の回路が生まれます。
何事にも意欲を持って生活していることが認知症予防につながります。

市では市内のコミュニティセンターで認知症予防の教室を開催します。
冬は家にこもりがちになります。この機会をぜひご利用ください。

「脳いきいき教室」のお知らせ

認知症を予防するための教室を開催します。認知症予防の講話と、楽しみながら認知症予防につながる運動を行います。各会場とも、時間は9:30から12:00まで、定員20名です。お早めにお申し込みください。

日 程	会 場
1月29日(水)	東部コミュニティセンター
1月30日(木)	港西コミュニティセンター
2月 4日(火)	港南コミュニティセンター
2月 5日(水)	港東コミュニティセンター
2月 6日(木)	港北コミュニティセンター
2月 7日(金)	幌糠コミュニティセンター

●対 象 65歳以上の市民
●料 金 無料
●申 込 先 留萌市地域包括支援センター
(保健福祉センターはーとふる内)
●申込期限 1月22日(水)

