

はーとふる
健康コラム

「質の良い睡眠」

皆さんは、朝起きたときに、疲れが取れていないことはありませんか。

夜遅くまでのテレビ観賞や深夜の活動は、体内時計がずれやすくなります。

また、テレビやパソコン、携帯電話など、音や光の刺激は脳が眠りにくくなることが分かっています。

早めに布団に入って身体を休めると脳もリラックスでき、眠りやすくなります。

質の良い睡眠は心身のストレスを解消する効果があり、翌日のエネルギーに繋がります。

質の良い睡眠をとるためには、就寝する30分前には布団に入る、部屋の照明を暗くするなど、入眠しやすい環境を整え、心も身体もリフレッシュできる睡眠を心掛けましょう。

2月23日の
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030
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

2月	4日(火)	3歳児(23年1月生)	【受付】 13:00 ~13:30
	5日(水)	1歳6カ月児(24年7月生)	
	18日(火)	4カ月児(25年10月生)	
	19日(水)	9カ月児(25年4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

2月	6日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
	20日(水)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

2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

2月	6日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
	20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

2月	25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)
※20:00以降は入館できません

2月のイベント

- 1日(土) 基礎老年医学講座②「神経疾患について」 9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 1日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00~14:30
- 8日(土) マンスリー健康講話「糖尿病の前兆と危険」 13:00~14:00
講師:留萌市立病院 院長 笹川 裕 氏
- 15日(土) 基礎老年医学講座③「循環器疾患について」 9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 15日(土) マンスリー健康講話「うつ病の恐ろしさ」 13:00~14:00
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 25日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00~14:30

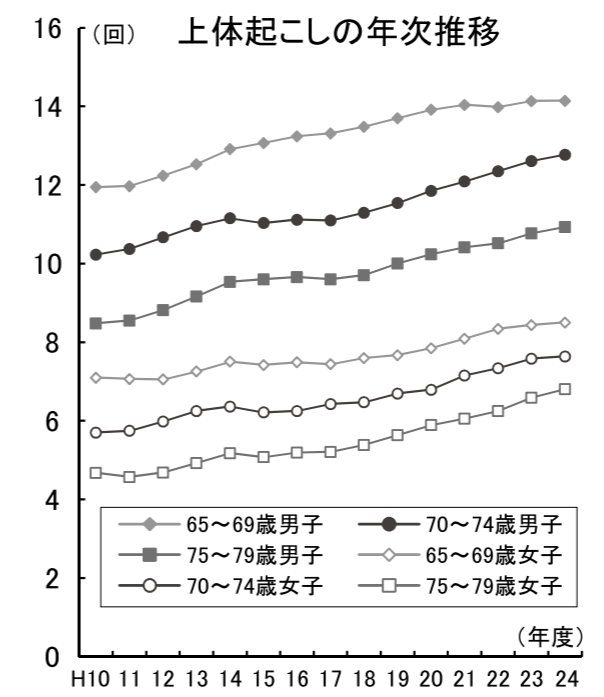
るもい健康の駅ホームページ <http://www.cohortopia.jp/eki/>



ロコモ(運動器の機能低下)を防いで、転びにくい体づくりを!!

平成25年10月、文部科学省から「平成24年度体力・運動能力調査」の結果が公表されました。

70歳代で男女ともに、6項目のテストの合計得点が過去最高を記録。また、65歳から69歳までの男性の合計も過去最高でした。(下記は調査結果の一例)



ひと昔前の高齢者より、現代の高齢者の方がずっと元気、ということになるのですが、市民の皆さんは「自分もこれくらいの体力はある」という自信がありますか？

北海道は、冬場の屋外運動が制限され、地方ではスポーツクラブも充実していないため、どうしても

運動不足になりがちです。

高齢者が要介護状態になる原因の2割以上は「ロコモ(運動器の機能低下)」です。

運動不足は、介護状態に陥る魔の近道。なかでも、運動不足により筋力やバランス能力が低下し、転倒・骨折に至るといのが、最悪のパターンと言えるでしょう。雪道で転ぶと危ないから家にいる、その予防は大切です。でも、何もしないで家にいると、歩くのに必要な機能がどんどん失われてしまう危険性があります。

転倒予防に一番大切なのは、全身の筋力や体力をより良い状態に保つことです。

自分は大丈夫かな?と不安に思うあなた。家の中でも、床拭きのような動きの大きい家事をする、こまめに立って片付けをする、家庭でもできる体操に取り組むなど、積極的に体を動かし、「転びにくい体づくり」を心がけましょう。

ちなみにこの調査、働き盛りの年代では低下傾向が見られるそうです。まだ若いからと油断していたら、高齢者になる頃にはすでに「ロコモ」、なんてことにならないよう、どうぞご注意を。

☆地域包括支援センターでは、市内各所で介護予防事業を実施しています。興味のある方は、下記までご連絡ください。

問 申 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎ 49-6060

2月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

- 【おはなしかい】
- 8日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
 - 14日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい
 - 22日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
 - 26日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなし会
- 【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場
- 19日(水) 13:00~
- 休館日 1日(土)~3日(月) ※蔵書点検休館
10日(月)・17日(月)・24日(月) ※月曜休館
28日(金) ※館内整理のため休館

