

はーとふる
健康コラム
「お風呂で
リラックス」

人は、日常生活の中で気づかぬうちに心の疲れを感じています。心の健康を保つには、心の疲れと上手に付き合うことが大切です。

今回はリラックス法の1つとして入浴について紹介します。入浴は、全身の血行を良くし、代謝を活発にして、心身の緊張をほぐします。特に効果的なのは、半身浴です。

ぬるめのお湯(40℃前後)にみぞおちから下だけ30分ほどつかる入浴方法です。

汗をかいたら浴槽から上がり、2～3分の休憩をはさむようにしましょう。

就寝前の半身浴は、リラックスでき、入眠しやすくなる効果があります。

時間に余裕がないとシャワーで済ませがちですが、週に1回でもお風呂につかる時間を作りませんか。

**3月9日の
日曜当番医院**
わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011
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

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

3月	6日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
	13日(水)		13:30～15:30

●ピンピンからだ広場 3月21日(金)は休み
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

3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

3月	6日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
	20日(水)		

●成人健康・栄養相談
病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

3月	25日(火)	10:00～16:00
----	--------	-------------

●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

3月	13日(水)	10:00～11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

※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

3月のイベント

1日(土)	基礎老年医学講座④「呼吸器疾患について」	9:30～11:30	講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
1日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00～14:30	
1日(土)	マンスリー健康講話「薬の飲み方と、飲み合わせ」	13:00～14:00	講師:㈱ハートファーマシーハート薬局 薬局長 吉田 龍 氏
8日(土)	医療・介護お仕事シリーズ「社会福祉士について」	13:00～14:00	講師:ウエルアナザーデザインセンター長 小野 尚志 氏
14日(金)	「コツを覚えてらくらく介護」	13:30～16:00	講師:るもいナースコール「結」代表 長尾 佳子 氏
15日(土)	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患について」	9:30～11:30	講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
25日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00～14:30	

【お知らせ】軽運動室のウォーキングマシンを1台追加し、5台となりました。詳しくは、るもい健康の駅ホームページhttp://www.cohortopia.jp/eki/をご覧ください。

からだすこやか ころこイキイキ
健康ひろば

コツを覚えてらくらく介護♪

「介護」のイメージは？

皆さんは、「介護」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

介護というと「何から何までやってあげる」というイメージをもつ人が多いようです。

そのため、本人にとっては「家族に迷惑をかけてすまない」、家族にとっては「つらく苦しい」「先が見えない」「腰を痛めた」など、マイナスイメージが膨らんでしまいます。

今、医療機関や介護施設などが受け入れられる高齢者には限りがあることから、在宅での介護が増加しています。

介護に前向きになるために

人間は、もっている機能を使わないとどんどん衰えてしまい、身体全体にさまざまな弊害を引き起こします。

このような状態を「廃用症候群」といい、介護をつらいものにして原因になっています。

日々の介護で、本人ができることを少しずつでも増やしていけたら、本人や家族の心は前向きになれるはずです。

また、介護に関する知識とボディメカニクス(力学的原理)を活用した介護技術を習得することで、介護する人と介護される人の両者の負担を軽減することができます。

介護技術を学びませんか？

るもいナースコール結では、介護が必要な高齢者が、住み慣れた地域で家族とともに安心して暮らすことができるようになることを目指して、高齢者やその家族に介護保険制度や介護技術を学ぶ機会を提供したいと考えています。

その手始めとしてNPO法人るもいコホートピアの協力を得て、介護教室を開催する予定です。

教室では、ボディメカニクスを活用した体位交換や車いす移乗と介助、杖歩行の介助などの技術指導のほか、参加者からの個別相談も受けますので、この機会に家族での介護技術を学んでみませんか。



参加をお待ちしています！
看護師として経験豊富なメンバーです。在宅介護の経験もあり、参加者に寄り添った研修会にしたいと考えています。

るもいナースコール結
代表 長尾 佳子さん



介護教室(無料)のご案内
日時: 3月14日(金)
13:30～16:00
会場: るもい健康の駅ホール
講師: るもいナースコール結 代表 長尾佳子氏
実技指導: 貝森涼子氏、山田静江氏、和島清子氏、近藤啓子氏
定員: 16人 ※要予約
申込先: るもい健康の駅
☎43-8121

廃用症候群ってなに？

- 【主な症状】
- 心臓の機能が低下する。
 - 脳への刺激が減り、うつや認知症の原因になる。
 - 食べ物がかみ飲み込めない。
 - 血圧の調整機能が低下し、立ちくらみを起こしやすい。
 - 肺活量が減り、感染症にかかりやすい。
 - 平衡感覚が低下し、身体のバランスを失い、転倒しやすくなる。
 - 骨がもろくなり、折れやすくなる。
 - 関節の柔軟性がなくなり、固まったまま動かせなくなる。
 - 排せつ機能が低下し、便秘や膀胱炎になりやすい。

そうならないためにも、日ごろからきちんと食事をして、身体をしっかり動かすことが大切です！

問 NPO法人るもいコホートピア ☎56-1535