

はーとふる
健康コラム
「留萌を歩こう！」
雪解けも進み、外を歩くのに良い季節となりました。
ウォーキングは、手軽にできる全身運動で、生活習慣病予防に大きな効果があります。
例えば、肥満予防、血糖値を下げる、足腰強化、心肺機能の活性化、脳の活性化、美肌、ストレス解消などです。
ウォーキングのペースの目安は、①いつまでも楽に続けられる感じがする ②軽く汗ばむか、汗が出るか出ないか程度 ③会話したり、風景を楽しむ余裕があることです。
留萌市には海・山・河川敷と、ウォーキングに適したコースがたくさんあります。
ふだん車で素通りする所を歩いてみると、留萌のマチを再発見できること間違いなし！
楽しみながら、自分のペースで歩きましょう。

るもい健康の駅
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
☎43-8121

6月のイベント
7日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
14日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑩「糖尿病について」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
14日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「介護が必要になった時」
講師：NPO法人るもいコホートピア 主任介護支援専門員 梅田 治子 氏
24日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講習会
28日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑫「認知症について」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

基礎老年医学講座(後期) 受講生募集
日程などの詳細は右記へお問い合わせください
日 7月5日(土)から全12回(関心のある講座を受講することができます)
費 1講座1人500円
※ふまねっとのサポーターやインストラクター、認知症サポーターは無料
問 申 るもい健康の駅 ☎43-8121

6月8日の日曜当番医院
留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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
10日(火) 3歳児(23年5月生)
11日(水) 1歳6カ月児(24年11月生)
24日(火) 4カ月児(26年2月生)
25日(水) 9カ月児(25年8月生)
【受付】13:00～13:30

●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
12日(木) 10:00～11:00 13:00～15:30
19日(木) 10:00～11:30

●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～
毎週月曜日 10:00～12:00
毎週金曜日 13:30～15:30

●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
12日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00

●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
5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、広報るもい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「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。

からだすこやか
こころイキイキ
健康ひろば

あなたが望む“あなたらしい生活”を送るために

「介護予防事業」は、高齢者の皆さんが、介護が必要な状態にならないことを目的として行われています。内容は、転倒予防や閉じこもり予防、認知症予防などさまざまです。
市の「介護予防事業」に参加されている皆さんにお話を聞くと、多くの方が「他人に介護されるのは気兼ねしてしまう。自由に生活したいから、世話をされないで済む自分でいたい」とおっしゃいます。「私はワガママだから、自分の好きにしたいの」と言う方もいます。
長年、社会や家庭の中で厳しい役割を果たしてきた方が、高齢期になり、自分の心許せる環境で穏やかに暮らしたいと願うのは、当然のことではないで

しょうか。
・自分で買い物に行って、食べたいものを買える。
・1人でくつろいでお風呂に入れる。
・庭の草花の手入れができる。
・友達とのお出かけが楽しめる。
自分の望むように過ごせることは、“自分らしい生活”につながっています。人として当たり前の暮らしを、なるべく長く維持するために、日々の健康管理に気を配ることが、介護予防の秘訣と言えるかもしれません。
市が行っている介護予防事業を紹介しますので、ぜひご活用ください。

【ピンピンからだ広場】
○はーとふる機能訓練室で行っている運動教室です。
○毎週月曜の午前と、月・金曜の午後に開催しています。
【ピンピンからだ教室】
○町内会や老人クラブなどを対象とした出張運動教室です。
○依頼のあった地域の会館で、週1回2時間程度の運動を3カ月継続して実施します。
【介護予防教室】
○町内会や老人クラブなどを対象とした出張介護予防教室です。
○依頼のあった場所に職員が出向き、脳を活性化させるレクリエーションや体操などを行います。
【認知症サポーター養成講座】
○町内会や老人クラブなどを対象とした出張認知症予防教室です。
○依頼のあった場所に職員が出向き、参加者個人の認知症予防だけでなく、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて考えます。

利用は全て無料です。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 申 市・地域包括支援センター（はーとふる内）☎49-6060

狂犬病予防注射はお済みですか

▼狂犬病予防法では、飼い犬は毎年1回、6月末までに狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。犬のため、人のためにも狂犬病予防注射を必ず受けましょう。狂犬病予防注射は動物病院で受けることができます。
●市内の動物病院
はしばトントン動物病院 ☎43-5621
るもい南町動物病院 ☎42-4208
留萌ペットクリニック ☎43-7334
問 市・環境保全課 ☎42-1806