

はーとふる
健康コラム
「プラス10分」
体を動かしましょう

適度な運動は、骨や筋肉を強化するだけでなく、肥満の予防・改善にもつながり、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果も期待できます。

「毎日まとまった時間をつくって運動することは難しい」という方も多いと思います。しかし、体を動かす機会なら日常生活のあちらこちらにたくさんあります。部屋の掃除や草刈り、子どもと一緒に遊ぶなど1回10分程度の身体活動であっても、積み重ねればエネルギー代謝を向上させ、肥満予防につながるという研究結果もあります。また、運動の基本「歩くこと」は、運動が苦手な方でも1日に何度も行っていますよね。

まずは「プラス10分」体を動かすことを心掛けましょう。

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日(火)	3歳児(25年2月生)	【受付】 13:00 ~13:30
2日(水)	1歳6カ月児(26年8月生)	
15日(火)	4カ月児(27年11月生)	
16日(水)	9カ月児(27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(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

10日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
--------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 21日(月)は休みです
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	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

10日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
--------	------------	-------------

●成人健康・栄養相談
病気の予防など日常生活・食生活についてご相談ください

29日(火)	10:00~15:00	
--------	-------------	--

●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

9日(水)	10:00~11:30	寿児童センター
30日(水)	13:00~15:00	幌糠コミュニティセンター

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

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

3月のイベント

5日(土) 13:00~14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
12日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑤「骨粗しょう症・筋疾患(転倒、骨折)」 講師:札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
12日(土) 13:00~15:00	「多職種合同医療・福祉・介護職の魅力」 講師:札幌医科大学教授 小海 康夫 氏 他
22日(火) 13:00~14:30	認知症サポーター養成講座
26日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑥「口腔ケア・消化器疾患」 講師:札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

3月27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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●原則2人までの個別指導 [小学生:英(小4~6)・算・国]
●通年受講 ●各講習(春期・夏期・冬期) [中学生:英・数・国・理・社]
●算数・数学・英語(小4以上)受講体験 45分無料 [高校生:英・数・古典・化学・生物など]

申し込み 随時!

からだすこやか 健康ひろば

■ウォーキングで足腰を丈夫にしましょう■

筋力が落ちてくると足腰が弱くなったり、日常生活にさまざまな支障をきたします。また、転倒などによる骨折は、そのまま寝たきりの状態になる危険性もあります。

「立つ」「座る」「歩く」「階段の上り下り」などの日常の基本動作には、下半身の筋肉を意識的に鍛えることが大切です。

運動の中でも有酸素運動であるウォーキングは、体の負担が少なく、高齢の方にもおすすめです。ウォーキングは、腰から下の筋肉を全て使うので、骨が刺激されて骨粗しょう症の予防になるほか、脳が活性化されるため、認知症の予防にも効果が期待できます。

これからの時期は春に向けて暖くなるため、外出の機会も増えます。「あっ、危ない」とつまずきそうになったときに、転ばないための足腰を鍛えましょう。

★春先からのウォーキングの注意点とポイント★

- ・膝や腰に痛みがある方は、事前に主治医に相談する
- ・しっかり水分補給する
- ・20~30分程度をめぐり、少し汗ばむくらい
- ・つま先で地面をけり出し、かかとで着地する
- ・歩幅は少し広めに歩く
- ・目線は少し先の道を見る
- ・買い物などで外出する際にも、姿勢を意識する

●「ピンピンからだ広場」「ピンピンからだ教室」のご案内

地域包括支援センターでは、おおむね65歳以上の方を対象として、1人からでも参加できる「ピンピンからだ広場」を開催しています。また、町内会や自治会、老人クラブなどの団体を対象とした「ピンピンからだ教室」を開催しています。

軽体操やふまねっと運動などを行います。運動の機会として、ぜひご利用ください。

利用を希望される場合や詳しい内容などについては、下記へお問い合わせください。



▲「ピンピンからだ広場」の様子

問 市・地域包括支援センター (はーとふる内) ☎ 49-6060

オロロンひまわり基金法律事務所 弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の 初回相談無料

●業務時間/9:00~17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室 TEL. 0164-56-4312

至留萌駅 留萌信用金庫本店 231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索