

はーとふる
健康コラム

「質の良い睡眠を取りましょう」

質の良い睡眠を取ることは、心身の疲れを回復し、脳の働きを活性化することにも繋がります。

質の良い睡眠を取るためには、最低でも就寝1時間前までに、脳と体をリラックスさせることが大切です。

具体的な方法としては、「ぬるま湯につかる」「携帯電話の使用やゲームを控える」「軽いストレッチを行う」「午後3時以降のカフェインの摂取は控える」などです。また、部屋の照明がつき、明るいままで眠ると、眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」が機能しなくなります。暗がりだと眠れない方は、足元に間接照明を置くなどして、目に光を浴びないようにしましょう。

そして、就寝前にはリラックスし、ゆったりとした時間を過ごすよう心がけましょう。

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

12日(火)	3 歳 児 (25年 6月生)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(水)	1 歳 6 月 児 (26年 12月生)	
26日(火)	4 カ 月 児 (28年 3月生)	
27日(水)	9 カ 月 児 (27年 9月生)	

●フツ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6か月以上の子どもです(1歳6か月に関わらず、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)

7日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 18日(月・祝)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

7日(水)	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

21日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
28日(水)	10:30～11:30	春日児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センター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 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。

7月のイベント

2日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
9日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
10日(日) 16:00～17:00	マンスリー健康講話「糖尿病について」講師:留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏
23日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座②「神経疾患(脳卒中など)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
26日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座

【多職種合同「福祉・介護職の魅力」開催のご案内】講演:「介護福祉士・介護支援専門員」
日時:23日(土) 13:00～14:00 会場:るもい健康の駅ホール 定員:40人(要事前予約) 費用:無料

7月10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、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 ●通年受講
●各講習(春期・夏期・冬期) ●【小学生:英(小4～6)・算・国】
●数学・英語受講体験 **45分無料** (対象:中学生・高校生) ●【中学生:英・数・国・理・社】
●【高校生:英・数・現代文・古典・化学・生物など】

申し込み 随時!



■こんにちは！るもい健康の駅です■
「るもいコホートピア構想について」

るもいコホートピア構想とは、医学研究を留萌の地に誘致することで、理想的な医療環境を構築しようとする試みで、「健康長寿のまちづくり」を目指す「民・学・官」の連携プロジェクトです。

「コホートピア」は、前向きな医学研究を意味する「コホート」、理想郷を意味する「ユートピア」を組み合わせた造語です。

「るもいコホートピア構想」は、「医学」の価値を共有しながら、地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくりを目指しており、大きく分けて①調査・研究のオープンフィールド構築②地域住民の健康増進活動③医療人材の育成・交流④地域食素材の高付加価値化の4つに分けられます。

るもいコホートピア構想

■地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくり

<p>①調査・研究のオープンフィールド構築</p> <ul style="list-style-type: none"> 研究への参加を通じ、地域住民が健康への意識などを高める仕組みづくり 簡単に精度の高いリスク抽出法の探索・研究(メタボリックシンドローム、認知症など) ◎目のコホート研究・独居高齢者栄養実態調査など 	<p>③医療人材の育成・交流</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療大学などと連携した教育環境の提供・受け入れ 地域医療の活動に貢献できるプログラムづくり、情報発信 ◎医学生などの地域医療実習受け入れ
<p>②地域住民の健康増進活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 体質などに応じた個別型健康予防 医師による健康啓発、健康知識の普及 健康を通じた地域コミュニティの創出支援 「保健」「医療」「福祉」の連携を支援 ◎基礎老年医学講座・マンスリー健康講話など 	<p>④地域食素材の高付加価値化</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域の食材などを機能性評価することで、付加価値を創出する取り組み ◎海藻由来成分(フコキサンチン)、牛乳由来成分(乳脂肪球被膜)の機能性評価

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

働くことを練習しよう ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動しながら就労を目指す場所です。

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所 NPO法人 サポートハウス

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

チアアウト コーヒーショップ キートス (市立病院内) 営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

☎ ちゃお (留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)) 営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

見学もできます。お気軽に電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

Cafe Clover メニューがリニューアル! 新メニュー

- 生パスタ使用のナポリタン 600円
- 白いバナナパフェ(チョコソース付き) 500円