

はーとふる
健康コラム

「美味しく減塩しよう！」
「昔ながらの和食が一番良い」という人がいますが、かつての日本人は塩分摂取過多のために脳血管疾患の発症率が高く、寿命も長くはありませんでした。
近年、社会的にも減塩が話題になっていますが、日本人は主に何から塩分を摂っているのでしょうか。摂取源として食塩そのものからは20%未満、しょうゆや味噌などのその他の調味料や、加工食品（練り物製品、パン類など）から多く摂取しています。
つまり、減塩タイプの調味料や加工食品を選べば手軽に減塩することが可能です。
だし汁や香味野菜の利用など方法はさまざまですが、減塩に対しマンネリ気味の方も多いのではないのでしょうか。
美味しく減塩できる時代だからこそ、減塩調味料や減塩加工食品を活用してみませんか。

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

20日(火)	3 歳 児 (23年 12月生)	【受付】 13:00 ～13:30
21日(水)	1 歳 6 カ月 児 (25年 6月生)	
27日(火)	4 カ 月 児 (26年 9月生)	
28日(水)	9 カ 月 児 (26年 3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

8 日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
22日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場 2日(金)、5日(月)、12日(月)はお休みです
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

8 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

29日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※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。
※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

1月のイベント

10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(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とA E D体験講習会
11日(日)	10:30～11:30	子ども実験室「自分の体と食べ物で実験してみよう」 講師：札幌医科大学 特任教授 三上 奈々 氏
24日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
27日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講座

詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご覧ください。
http://www.cohortopia.jp/eki/

1月18日の
日曜当番医院

整形外科稲垣医院
幸町3丁目 43-3311 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。



認知症を学ぼう！

「認知症」は、脳の病気です。
いろいろな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなることで、生活する上で支障が出ている状態を認知症と言います。
認知症の多くを占める、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症を予防するためには、動脈硬化や体の老化を防ぐ生活を送ることが大切です。認知症予防のための生活のポイントは下記のとおりです。

認知症予防のための生活のポイント

①食事	1日3食を基本とした栄養バランスの良い食事と減塩
②運動	全身の血液の流れを良くする毎日の適度な運動
③脳を刺激する	趣味を楽しみ、何事にも意欲を持った生活

今後、高齢者が増えるとともに、認知症の人も増えていくと予測されています。認知症は誰にでも起こりうることで、一人ひとりが自分や家族のこととして理解を深め、認知症の人への正しい対応方法を学ぶことが大切です。

周囲にいる人が正しい対応をすることで、認知症の人は安心して暮らすことができます。認知症の人への対応の心得について、ぜひ実践してみましょう。

認知症の人への対応の3つのポイント

①驚かせない	②急がせない	③自尊心を傷つけない
--------	--------	------------

地域包括支援センターではこのような認知症についての学び、理解を深める機会として「認知症サポーター養成講座」や、認知症を予防するための講話や教室を行っています。

家にこもりがちになる季節ですが、「運動」と「脳を刺激する」方法を体験できる「脳いきいき教室」を右記の日程で開催します。ぜひこの機会に、お友達と一緒にご利用ください。

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内） 49-6060

平成27年 甲種防火管理新規講習の開催について

日	2月17日(火)、18日(水)	9:30～17:00	対	①不特定多数が入り出す対象物に勤務している方 ・福祉施設など（10人以上収容） ・物品販売、ホテル、旅館など（30人以上収容） ・事業所、学校、共同住宅など（50人以上収容） ②20歳以上の方
所	保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール			
定	50人（定員になり次第締切）			
費	無料（テキスト代として別途4,000円が必要）			
申	1月13日(火)～2月6日(金)（土日受付可）9:00～17:00			
問	留萌消防組合留萌消防署予防課（講習事務局） 42-2296			

「脳いきいき教室」のご案内

認知症を予防するための教室を開催します。
楽しみながら行う「頭」と「身体」の運動を皆さんで体験しましょう。



対 65歳以上の市民
定 20人（各会場）
費 無料
申 1月22日(木)まで（土日、祝日除く）に、市・地域包括支援センターまでお申し込みください。
日 所 （各会場とも9:30～12:00）

- ・1月29日(木) 港東コミュニティセンター
- ・2月2日(月) 港西コミュニティセンター
- ・2月3日(火) 港北コミュニティセンター
- ・2月4日(水) 東部コミュニティセンター
- ・2月5日(木) 幌糠コミュニティセンター
- ・2月10日(火) 港南コミュニティセンター