

はーとふる

健康コラム

「始めよう、朝食習慣！」

朝食は一日のエネルギー源です。朝食を摂らないと、体も脳もエンジンがかからず、物事に集中できません。昼食や夕食を摂りすぎる、体脂肪をためやすくなるなどの悪影響も出ます。

朝食がもたらす効果には、

①体温上昇効果：午前中から体も脳も活動状態になり、活発に働くため、眠気が防止できます。

②脳にエネルギー補給：脳のエネルギー源であるブドウ糖の元となる主食（ご飯やパンなど）をしっかり朝に摂ることで、脳の働きを助けます。

空腹で目を覚まし、しっかりと朝食を摂る工夫として、夜更かしをしない、夜食は摂らない、深酒を避けるなどの方法があります。

毎日朝食を摂り、生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう。

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

3日(火)	3歳児(24年1月生)	【受付】 13:00 ～13:30
4日(水)	1歳6カ月児(25年7月生)	
24日(火)	4カ月児(26年10月生)	
25日(水)	9カ月児(26年4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

5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	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

5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

17日(火)	10:00～11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※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

2月のイベント

7日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座③「循環器疾患(心不全、BLS)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
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④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
24日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講座

【お知らせ】 市民公開講座「なぜ高齢者に多い?～骨粗しょう症の予防と運動～」

【日】2月15日(日) 10:00～ 【所】るもい健康の駅ホール
講師：北郷整形外科医院 副院長 高田 潤一氏

参加料無料

2月22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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



「冬の運動は痩せやすい!—寒い冬こそ体を動かしましょう!—」

●冬は太りやすいけど、痩せやすい!?

冬はどうしても動くのが面倒になり、運動量も減がちです。そして、体も本能的に脂肪をつけて体温を保とうとします。体を温めるためにはエネルギーが必要なので、本能的により多くの食物を摂取しようとする。この時期はイベントも多く、美味しい物を食べる機会も重なるため、どうしても太りやすくなります。

しかし、体がエネルギーを必要とするということは、エネルギーを使ってより多くの熱を作るため、基礎代謝も上がりやすく、運動したときに脂肪が燃えやすくなります。つまり、冬は運動で脂肪を落としやすく、痩せやすい時期とも言えます。

●留萌市民は運動不足!?

健康づくりの理想とされる歩行量1日1万歩は、時間にすると90分強になりますが、「平成24年度健康づくりアンケート(留萌市健康づくり計画に基づく)」によると、「1日の歩行時間が90分以上の人の割合」は、男性10.8%、女性9.8%であり、1日1万歩を達成している市民は、1割前後しかいないことがわかります。

また、「定期的に運動している人の割合」は、男性19.5%、女性18.9%。平成24年国民健康・栄養調査では、男性36.1%、女性28.2%でした。市の調査とは内容が一致しないところもあり、一概に比較はできませんが、国全体と比べても、留萌市民は運動不足の状況にあるようです。

●運動のメリット

運動には、肥満予防、心肺機能の向上、ストレス解消、血圧や血糖値を安定させるなどの効果があり、健康の維持管理には欠かせません。

また、国が掲げる健康づくりスローガン「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」で示されているように、運動は生活習慣病予防の取り組みの第1優先項目にもなっています。

●冬の運動と注意点

冬は除雪で汗を流す方も多いと思いますが、除雪も運動の1つです。また、冬の運動としては、気温差が少な

い屋内での運動がお勧めで、市内で運動できる施設としては、スポーツセンターやるもい健康の駅があり、各種教室も実施しています。

屋外での運動で取り組みやすいものとして、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動があり、市では市民が楽しく取り組めるように「健康づくりウォーキングマップ」を作成し、保健福祉センターはーとふる、市役所、中央公民館、るもい健康の駅などに設置していますので、ぜひご利用ください。

冬に取り組める運動は色々ありますが、寒い時期の運動は体に負担がかかりやすいため、注意して行う必要があります。

寒い時期には、体がかじかんで硬くなり、そのまま運動をすると、筋肉や腱を傷めることとなりますので、十分な準備運動が必要です。

温かい屋内から寒い所へ急に出ると、その温度変化によって血管が収縮し、血圧が急上昇します。

これにより、心臓や脳が急激な負担を受けて、倒れることがあります。そのため、少しずつ外気温に体を慣らしていくことが理想的です。

そして、寒さ対策も必要です。保温性がある薄手の物を数枚重ね着し、最初のうちは少し厚着をしておき、運動をして身体が温まったところで1枚ずつ脱ぐようにすると、急激な血圧上昇が抑えられます。また、体温が逃げやすい頭部、首、二の腕の後ろ、膝の後ろなどは、帽子、ハイネックのシャツ、長袖の重ね着、ハイソックスなどでしっかり保温してください。屋外での運動は、路面が雪や氷で滑りやすいため、滑り止めの付いている靴を履くなどの安全対策も重要です。

冬は空気が乾燥しているので、知らず知らずのうちに肌から水分が蒸発したり、喉の渇きも自覚しにくく、水分摂取も少なくなるため、脱水状態になりやすいです。

運動の前後は、意識的に水分を摂取するようにしましょう。

この機会に今より少し多く体を動かし、クリスマスやお正月などでついた脂肪を落としてみませんか?

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

移動献血車「ひまわり号」が巡回します

▼輸血用血液は全血液型が不足しています。皆さんの献血へのご協力をお願いします。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

巡回日時	実施場所
2月17日(火)	10:00～16:00 留萌合同庁舎前 住之江町2丁目
	10:00～11:00 空知商工信用組合留萌支店前 末広町2丁目
2月20日(金)	12:30～14:30 市立病院職員通用口前 東雲町2丁目
	15:00～16:30 保健福祉センターはーとふる前 五十嵐町1丁目
2月23日(月)	10:00～12:30 留萌開発建設部前 寿町1丁目
	14:00～16:30 ホーマック・マックスパルク前 南町4丁目
2月24日(火)	10:00～16:00 市役所前 幸町1丁目

※天候や道路状況により、実施時刻が変更になる場合があります。