

はーとふる
健康コラム
「心の健康づくり」

皆さんの心は健康ですか。ストレスは溜まっていませんか。ストレスは「心」「体」「行動」に現れます。

①心理的反応：不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど

②身体的反応：頭痛、肩こり、動悸、めまい、息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など

③行動的反応：酒や煙草の量が増える、食事や生活リズムの変化、薬物やギャンブルへの依存、暴力、出勤困難など

心の健康を保つために取り組めることとして、

①休養で心身の疲労を回復すること

②ストレスを溜めないこと

③質の良い睡眠をとること

などがあります。

何だかおかしい＝不調は、心と体からのSOSと受け止め、見逃さないように対応しましょう。

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2月生)    | 【受付】<br>13:00～13:30 |
| 4日(水)  | 1歳6カ月児(25年8月生) |                     |
| 17日(火) | 4カ月児(26年11月生)  |                     |
| 18日(水) | 9カ月児(26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

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 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 |
|-------|------------|-------------|

●成人健康・栄養相談 病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

|        |             |  |
|--------|-------------|--|
| 24日(火) | 10:00～16:00 |  |
|--------|-------------|--|

●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

|        |             |              |
|--------|-------------|--------------|
| 11日(水) | 10:00～11:30 | 寿児童センター      |
| 26日(木) | 13:00～15:00 | 幌糠コミュニティセンター |

※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

3月のイベント

|                     |             |                          |
|---------------------|-------------|--------------------------|
| 7日(土)               | 9:30～11:30  | 基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」 |
| 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           |
| 24日(火)              | 13:00～14:30 | 認知症サポーター養成講座             |
| 24日(火)              | 9:30～11:30  | 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア)」   |
| 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏 |             |                          |

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/>

3月8日の  
日曜当番医院

藤田クリニック
宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

からだすこやか ところイキイキ
健康ひろば

足腰の筋力づくりで転倒予防

年齢を重ねるにつれて、足腰の機能はだんだん衰えていきます。  
それに加え、運動をしない生活を送っていると、さらに筋力は低下し、ちょっとした段差でつまずいたり、道路や階段で滑って転ぶなど、転倒事故が増えてきます。  
高齢になればなるほど、運動をしている人としていない人では、運動機能に大きく差が現れますが、「もう、いまさら」と思わずに、体を動かす習慣をつけて転倒を防ぐことが重要です。  
筋力トレーニングは、筋肉と骨を強くし、運動を続けることで体のバランス感覚を向上させる効果があり、高齢の方にもお勧めです。  
毎日のちょっとした時間の合間に行えるお手軽なトレーニングをご紹介します。  
右記の①～③の各筋力トレーニングの動作については、毎日5～10回程度を目安に行い、だんだん慣れてきたら回数を増やしながら、体力に合わせて続けていきましょう。

①片足上げ・膝伸ばし

・背もたれのある椅子にしっかり座ります。  
・片足ずつゆっくりと膝を伸ばして、約5秒間停止した後に下ろします。

②かかとの上げ下げ

・机や椅子などにつかまりながら、両足を揃えて立ちます。  
・かかとをゆっくり上げて下ろします。

③椅子の立ち座り

・椅子に座った状態から、立ち上がる動作を繰り返します。

※安全のために手すりなど、しっかりしたものにつかまって行いましょう。

▲ピンピンからだ広場

地域包括支援センターでは、介護予防事業として「ピンピンからだ広場」「ピンピンからだ教室」「脳いきいき教室」など、おおむね65歳以上の方を対象に、運動習慣のきっかけづくりや認知症予防のための各教室を実施しています。  
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、詳しい内容については下記までお問い合わせください。

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

「野犬掃とう」の実施について

▼留萌市畜犬取締及び野犬掃とう条例の規定に基づき、野犬掃とうを実施します。市では、放たれている犬が市民に危害を与えるおそれがあることなどから捕獲しています。登録や予防注射を受けている犬であっても、放たれていると野犬とみなされ捕獲処分の対象となります。

日 4月1日(水)～9月30日(水)

問 市・環境保全課 ☎42-1806

○飼い犬の首輪などに必ず鑑札を付けてください。犬を捕獲した際、鑑札が付いていると、飼い主に連絡することができます。