



はーとふる

健康コラム

「快笑」でストレス解消!

ことわざの「笑う門には福来る」など古くから笑うことは、健康に良いと言われてきました。近年では医学的にも、笑いの健康効果が分かっています。

笑いには、免疫力の増加やリラックスによる副交感神経の活性化のほか、脳の血流が増えることで、脳内のやる気や癒やしなどのホルモン分泌量が増加する効果などがあります。

皆さんも以下のことを日常に取り入れて、ストレス解消を心掛けましょう。

- 「S」スマイル(笑うマネだけでも良い)
- 「T」トーク(おしゃべり)、トラベル(旅行)
- 「R」レクリエーション(休養・気晴らし)
- 「E」イート(楽しい食事)
- 「S」スポーツ、シング(歌う・カラオケ)
- 「S」シングル(孤立にならない)

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
4日(火)	3歳児(24年7月生)	【受付】 13:00 ~13:30
5日(水)	1歳6カ月児(26年1月生)	
25日(火)	4カ月児(27年4月生)	
26日(水)	9カ月児(26年10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)		
6日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30

●ピンピンからだ広場 10日(月)・14日(金)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		
6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		
7日(木)	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		
27日(水)	10:00~11:30	千鳥児童センター

※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

8月のイベント	1日(土) 13:00~14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
	7日(金) 15:00~16:00	子ども実験室「夏休みは星を観察してみよう」 講師：北海道大学大学院地球環境科学研究院 博士研究員 佐藤 祐介 氏
	8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
	22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
	22日(土) 13:00~14:00	マンスリー健康講話「運動の習慣化、日常生活への取り入れ方について」 講師：専門学校北海道体育大学校道体AC代表兼選手・政スポーツアカデミー代表 横谷 政一 氏
25日(火) 13:00~14:30	認知症サポーター養成講座 ※各イベントの申し込み方法など詳しくは、るもい健康の駅まで	

8月9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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

ご存知ですか? 「国民年金の任意加入制度」

▼老齢基礎年金(65歳から受給できる年金)は、保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めなければ、満額の年金を受給することができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、保険料を納めることで満額に近づけることができます。

問 市・市民課 ☎42-1805
問 留萌年金事務所 ☎43-7211

老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが、原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。)
また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。



■ あなたの“健康寿命”を延ばす介護予防 ■

健康上の問題がない状態で、日常生活を普通に送れる期間を“健康寿命”と言います。現在の日本の平均寿命から健康寿命を引くと、男性で約9年、女性で約12年となり、この期間は介護など人の助けを受けて生活する可能性が高くなります。

高齢者が要介護状態に陥る代表的な要因には、脳卒中、認知症、加齢による衰弱、運動器の疾患などがあります。つまり、そのような要因を持たないように気を付けて生活することが、最大の介護予防になります。

●注目が集まるデュアルタスク(二重課題)トレーニング

現在、認知症予防に効果的な取り組みとして、脳と体を同時に使う(2つの課題を同時に行う)トレーニングが注目されています。身近な例で言うと、「会話しながら料理をする」や「歌を歌いながら散歩をする」「庭いじりをしながらしりとりをしてみる」というようなことです。

脳の記憶をつかさどる「海馬」を刺激しながら、実行機能を持つ「前頭葉」を鍛えることで、個別の訓練を行うよりも、大きな効果が得られることが分かっています。

●脳いきいき教室のご案内

頭と体を同時に鍛えるトレーニングに取り組み、認知症や運動器の疾患を予防しましょう。市とNPO法人留萌体育協会が指導を行います。

- 日所** 9月2日(水) 港東コミュニティセンター
9月3日(木) 港西コミュニティセンター
9月4日(金) るもい健康の駅
9月7日(月) 港北コミュニティセンター
いずれも 10:00~12:00

対 おおむね65歳以上の市民

定 各会場20人

費 無料

※参加希望の方は、市・地域包括支援センターへ事前にお申し込みください。



▲脳いきいき教室の様子

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

8月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

- 【おはなし玉手箱】乳幼児向けおはなし会 11:00~
・7日(金)「おばけ」・22日(土)「むし」
- 【映画会】・1日(土)10:30~「学校の怪談1」(アニメ・50分)
・2日(日)10:30~「学校の怪談2」(アニメ・103分)
・4日(火)10:30~「学校の怪談3」(アニメ・50分)
・4日(火)13:30~「トムとジェリー」(アニメ・62分)

8月の休み 毎週月曜日・28日(金)館内整理

【図書館まつり】・30日(日) 10:00~14:00

●イベント内容

- ・古本市(約1500冊)
- ・おはなし会
- ・かき氷、綿あめの無料提供など

