

はーとふる 健康コラム

「プラス10分で健康に！」

運動は、生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。長時間運動するのは大変ですが、今よりも10分多く体を動かすことで、効果が得られます。ご自身の生活の中で体を動かす機会は「いつ、どこなのか？」を振り返ってみましょう。

プラス10分を目指すには、「ながら運動」がお勧めです。「歯磨きをしながらのかかと上げ」「テレビを見ながらのストレッチや足踏み」「掃除機をかけながらのアキレス腱伸ばし」「お風呂に浸かりながらのバタ足や上体ひねり」など普段の生活の中にも体を動かす機会はたくさんあります。少しずつの「ながら運動」を組み合わせ、プラス10分を目指せると良いですね。

まずは、気軽にできることから始めてみましょう。

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。

9日(火)	1歳6カ月児(28年 6月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
16日(火)	4カ月児(29年 8月生まれ)	
23日(火)	9カ月児(29年 3月生まれ)	
23日(火)	3歳児(26年 12月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

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

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎1日(月・祝)、5日(金)、8日(月)は休みです。

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

11日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

10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.709)に折り込みした用紙(だいたい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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) ☎43-8121

【1月のイベント】 ※各イベントは、事前の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。

- 6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 12日(金) 10:30～12:00 ・子ども実験室「こねてこねて美味しいうどんを作ろう」
札幌医科大学 助教 管理栄養士 三上 奈々 氏
- 13日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①『「老化」とは何か』講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 13日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「食物アレルギーについて」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 23日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)
- 27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経系の仕組みと疾患」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 27日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 幌糠」会場：幌糠コミュニティセンター(幌糠町)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

1月14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

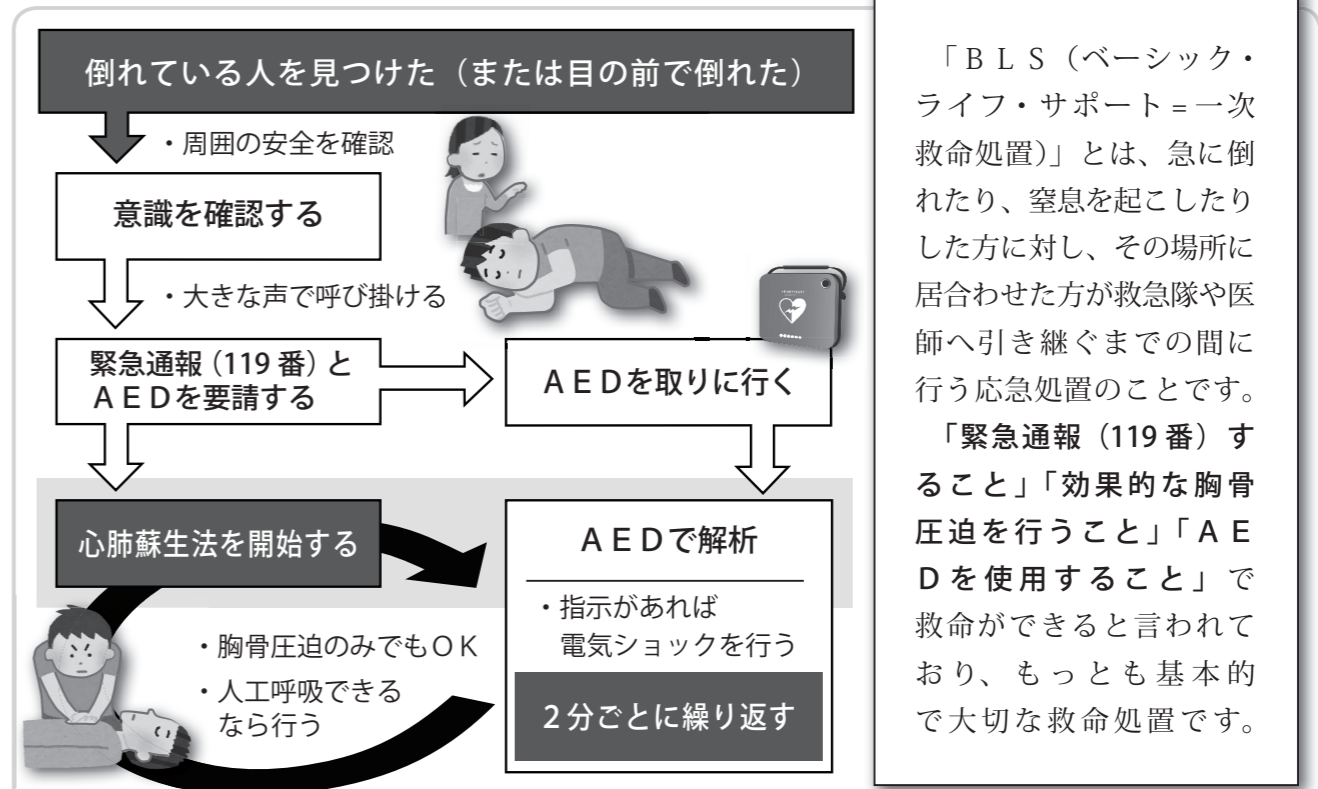
※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜・祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会」

◎あなたにも救える突然死！『BLS/AED』を正しく知って命を救おう！



「BLS(ベーシック・ライフ・サポート=一次救命処置)」とは、急に倒れたり、窒息を起こしたりした方に対し、その場所に居合わせた方が救急隊や医師へ引き継ぐまでの間に行う応急処置のことです。「緊急通報(119番)すること」「効果的な胸骨圧迫を行うこと」「AEDを使用すること」で救命ができると言われており、もっとも基本的で大切な救命処置です。

「市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会」開催のお知らせ

- 日 毎月第1土曜日定期開催 13:00～14:30 所 るもい健康の駅
- 定 6人(完全予約制・要事前予約) 費 無料
- 内 講師：NPO法人るもいコホートピア、留萌消防署、市立病院の各担当職員
※運動靴やタオルなどをご持参ください。また、動きやすい服装でお越しください。

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

ちくのう症・慢性鼻炎・鼻づまりによく効きます。
《生薬製剤》

チオセルエース

- ★鼻のまわりが熱っぽい
- ★鼻のまわりに痛みがある
- ★くさい鼻汁、濃い鼻汁が出る
- ★鼻づまりがとれない
- ★のどの奥に黄色い鼻汁がおりる
- ★においがわからない

お問い合わせは **江戸薬局** 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

家事のお手伝いからお年寄りの介護まで
皆様の生活をサポートします

家政婦さんをご紹介します

家政婦さんをご紹介しますために、家政婦さんとして働いてみたい方の登録を受け付けています。

江戸薬局 グループ ハウスキーパーバンク
☎42-0697 (江戸薬局内)