からだすこやか こころイキイキ

健康ひろば

1月19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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■
「るもい健康の駅をぜひご利用ください」

健康の駅

平成21年７月にオープンした「るもい健康の駅」は、道内唯一の「健康の駅」認証施設で、今年で11年を迎えます。利用人数は年間延べ１万6,000人となっており、たくさんの方に親しまれています。

冬は運動不足になりやすい季節です。気温が低くなって動くことがおっくうになるのに加え、年末年始の休みに家でゴロゴロする習慣が身に付いてしまって運動不足になる方が増加します。冬こそ運動を継続して行うことがとても大切です。

るもい健康の駅では、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動ができるウォーキングマシンやエアロバイクを設置しています。これらの器具を使った運動は、負荷が軽く続けやすいので、高齢の方にも特にオススメです。

なお、主任介護支援専門員や看護師、介護福祉士（介護予防運動指導員）が常駐しています。健康に関することで日頃から気になることがありましたら、各専門スタッフへ気軽にご相談ください。

【軽運動室について】

※無料で利用することができます。運動する前に、必ず血圧測定を行ってください。

◎ウォーキングマシン（設置台数：５台）
・時速6.0km以下で歩く機械です。

◎エアロバイク（設置台数：４台）
・自転車感覚で手軽に運動できます。

【利用上の注意】

※運動機器利用にはルールがあります。初めて利用される方は、職員にお知らせください。
※運動靴やタオル、飲料水をご持参ください。また、貴重品は２階ロッカーをご利用ください。
※混雑時は30分を目安に交代しましょう。互いに譲り合ってご利用ください。
※ペースメーカーを使用している方は、ご利用の前に必ず医師へご相談ください。

【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

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

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

１月の催し

おとなのためのおはなし会	日 １月14日(火) 18:30〜	所 留萌ブックセンター
こどもたちによるこどもたちへのおはなし会	日 １月26日(日) 14:00〜	所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子（祖父母と孫）によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255

はーとふる 健康コラム

「あなたの肝臓は大丈夫？」

「酒は百薬の長」と言われ、血行促進やリラックス効果があります。しかし、飲酒を毎日続けてしまうと、肝臓はアルコールを分解するために働き続け、疲労していきます。

また、飲酒によって胃腸の粘膜が荒れたり、生活習慣病へのリスクが高まったりします。アルコールを分解する能力には個人差があります。ちなみに、ビール（500ml）１缶のアルコールが血液中からなくなるのにはおよそ３時間かかるそうです。

臓器の機能回復のためにも、週２日はお酒を飲まない休肝日をつくることが大切です。そうすることで、睡眠の質が良くなって疲れが取れやすくなったり、判断力や記憶力の改善などが期待できます。

ご自身の健康を保つためにも、肝臓をいたわりながら、楽しくお酒と付き合っていきましょう。

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。

7日㈫	1歳6カ月児（H30年 6月生まれ）	【受　付】13：00〜13：30
14日㈫	9 カ 月 児（H31年 3月生まれ）	
21日㈫	3　歳　児（H28年12月生まれ）	
28日㈫	4 カ 月 児（R 1年 9月生まれ）	

※H平成、R令和

【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。

9日㈭	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）】

◎３日㈮、13日(月・祝)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		13：30〜15：30

【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。

9日㈭		13：00〜15：00

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい４月号（No.733）に折り込みした用紙（水色）「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、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】

※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。

11日㈯　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
11日㈯ 13:00〜14:30	・市民ＢＬＳ（一次救命処置）とＡＥＤ体験講習会
11日㈯ 13:30〜15:30	・「オレンジカフェ留萌 in 幌糠町」会場：幌糠コミュニティセンター（幌糠町）
18日㈯ 13:30〜15:30	・「オレンジカフェ留萌 in 元町」会場：港北コミュニティセンター（元町５丁目）
25日㈯　9:30〜11:30	・基礎老年医学講座②「神経系の構造と特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
28日㈫ 13:30〜15:30	・認知症サポーター養成講座（13:30〜14:30）＋駅カフェ（14:30〜15:30）

【ふまねっと運動 in 留萌「フォローアップ研修会」】

・「ふまねっと運動」は、50センチ四方の網を踏まないようにまたいでいく運動です。歩行機能と認知機能の改善などの運動効果が期待できます。「フォローアップ研修会」では、ふまねっと運動の正しい指導法を再確認するとともに、意見交換・交流会を行います。

日 １月25日㈯ 14：00〜16：00　所 るもい健康の駅１階ホール　費 無料（要事前予約）

対 ◎ふまねっとサポーター　◎ふまねっとインストラクター３級をお持ちの方