

はーとふる 健康コラム

「ストレスと上手に付き合おう」

適度なストレスは、やる気を出したり、目標達成の原動力となります。ただし、過剰なストレスは、抑うつ状態を招いたり、うつ病のリスクを高めます。

ストレスを受けると、集中力や興味・関心の低下、頭痛などのさまざまな症状が現れます。まずは、心の疲れに早めに気付いてあげましょう。また、ストレス解消法を身に付けることも大切です。ストレッチや呼吸法など、いろいろ試して自分に合う方法を見つけましょう。

ストレスを生みやすい思考癖というものもあります。一度の失敗にとらわれてしまうなどのご自身の癖に気付いておくと、「いつもの悪い癖が出ているな」などと、気持ちに余裕を持つことができます。

ストレスと上手に付き合い、張りのある人生を楽しみましょう。

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。

3日(火)	1歳6カ月児 (H30年 8月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児 (R1年 5月生まれ)	
17日(木)	3歳児 (H29年 2月生まれ)	
24日(火)	4カ月児 (R1年 11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。

5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)】

◎20日(金・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		

【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。

5日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報のむい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

【3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。

- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤ 「運動器の疾患 (転倒・骨折など)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 14日(土) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講話 「睡眠と正しい睡眠薬の使い方
8時間睡眠説の誤解 8時間眠らなければと囚われていませんか？」
講師：北海道ファーマライズ株式会社大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏
- 21日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話 「噛んで健康！お口の話」
講師：北海道大学 大学院 歯学研究所 予防歯科学教室 助教授 兼平 孝 氏
- 24日(火) 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)
- 28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥ 「消化器疾患 (栄養・消化・吸収のしくみ)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 28日(土) 13:00～14:30 ・多職種連携カフェ 「医療・福祉・介護職の魅力」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
留萌セントラル薬局 薬局長 薬剤師 辻坂 雄策 氏 ほか

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127 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。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

からだすこやか 健康ひろば



3月22日の日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 9:00～17:00

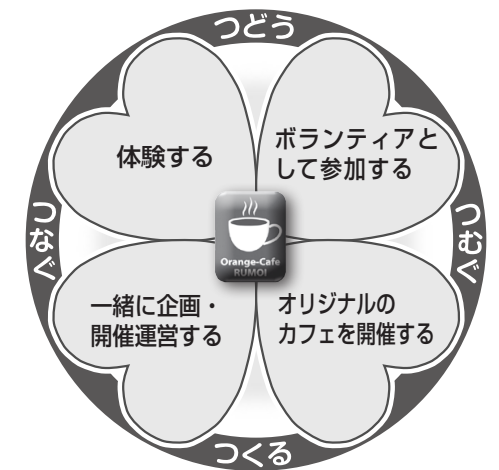
※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院 (医院) へお問い合わせください。※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

「こんにちは！るもい健康の駅です」 「認知症を地域で支える『オレンジカフェ留萌』に参加しませんか？」

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、ひとの名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。

しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。認知症は、何かの病気により、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態を言います。

認知症が進行すると、だんだんと理解力や判断力がなくなり、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。80歳以上の方で5人に1人以上、90歳以上の方で2人に1人以上が認知症になると言われています。認知症は決して珍しい病気ではなく、誰もがなる可能性があります。



「認知症」への理解を深めるために オレンジカフェ留萌に参加してみませんか？

- 「オレンジカフェ留萌」3月の開催日程
- ☑ 所 ※開催時間はいずれも13:30～15:30 (要事前予約)
 - ・3月10日(火) 大町黄金会館 (大町2丁目)
 - ・3月18日(水) 港西コミュニティセンター (港町3丁目)
- ※移動が困難な方は、会場まで送迎します。

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

住み慣れた地域で、みんなが安心して生活できるまちづくりのため、ぜひご活用ください



三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 ☑ 3月10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 ☑ 3月22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