

はーとふる 健康コラム

「ご存じですか？」
『おやつ』と『お菓子』の違い
「おやつ」は、間食として食べるあらゆるもののことを指し、漢字では「御八つ」と書きます。江戸時代に使われていた時間の単位の一つで「八つ時」、現在の午後2～4時頃のことです。当時はエネルギー補充のための間食として、この時間帯におにぎりや漬物などを食べていたそうです。江戸時代後期になり、せんべいや団子なども食べられるようになり、その習慣が現代にも引き継がれていると言われています。
「お菓子」は砂糖菓子やスナック菓子などを指し、辞書によると、食事のほかに食べる嗜好品とあります。嗜好品とは栄養を取るためではなく、好みによって味わい楽しむための飲食物のことを言います。
似ている言葉ですが、それぞれの意味を理解した上で、内容や量に気を付けられると良いですね。

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)	【対象児】4カ月児、9カ月児、1歳6カ月、3歳児 ※新型コロナウイルスの感染予防のため、各健診対象児を同時に開催し、時間ごとに人数制限を設け、実施します。詳細は案内文書でご確認ください。
11日(火)	
18日(火)	
25日(火)	

【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。

6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）】

◎10日(月・祝)、14日(金)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。
※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

6日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

21日(金)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、広報の「もい4月号(No.745)」に折り込みした用紙(オレンジ色)「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) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【8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。

8日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「循環器系の疾患(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「呼吸器系の疾患(肺炎・COPD)」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

22日(土) 14:00～15:00 ・市民公開講座
「外出自粛における骨の健康維持 ～高齢者の介護の原因となる骨粗鬆症～」
講師：医療法人札幌円山整形外科 札幌琴似整形外科 骨粗鬆症センター長 高田 潤一 氏

25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)

26日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑤「寝たきりの方のシーツ交換」会場：パワスポ留萌

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。

各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。



**8月23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■

「骨粗しょう症って、どんな病気？」

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などによって骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折を起こしてしまった状態のことを言います。

骨粗鬆症の粗(そ)は、“あらい”という意味です。鬆(しょう)は、“す”とも読みます。つまり“す”が入った大根のように、内部が荒くなった状態を指します。

私たちの骨は、18歳ごろをピークに、年を重ねるごとに少しずつ減っていきます。骨量の減少、それ自体は生理的現象ともいえます。

そこで、骨量が2～3割も減って骨の構造が弱くなり、その結果として、骨折を起こしやすくなった状態で、はじめて骨粗しょう症という病名がつくのです。

骨量の減少は、主に骨の中の、カルシウムの減少によってもたらされます。寝たきりの原因は1位「脳卒中」、2位「老衰」、3位「骨粗しょう症による骨折」となっていることから、高齢社会が抱える問題の一つと言えます。

市民公開講座

【外出自粛における骨の健康維持 ～高齢者の介護の原因となる骨粗鬆症～】

日 8月22日(土) 14:00～15:00

所 るもい健康の駅1階ホール

定 20人 費 参加無料 ※事前予約が必要です(先着順)。るもい健康の駅へお申し込みください。

内 講師 医療法人札幌円山整形外科 札幌琴似整形外科 骨粗鬆症センター長 高田 潤一 氏

問 るもい健康の駅 TEL 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



大人のための朗読会 日 9月8日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 9月27日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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