

はーとふる 健康コラム

「新しい生活様式下での運動のススメ」

外出自粛により、運動不足を感じている方も多いと思います。家の中であまり動かないでいると、筋力が2日で1%ずつ落ちていくと言われています。このため、体を動かすことが重要です。新しい生活様式で運動するためには、「体調確認」「3密を避ける」「手洗い・手指消毒」「マスク着用」を基本とし、「人の少ない場所や時間を選ぶ」「筋トレなどは十分に人との間隔を」「ジョギングは少人数で」「人とすれ違うときは距離を取る」ことが推奨されています。マスク着用時は強い負荷の運動は避け、喉が渇いていなくても小まめな水分補給を心掛けましょう。

夏期は熱中症のリスクが高いため、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを適宜外すことを勧めています。まずは、日常で体を動かすことを意識しましょう。

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。

1日(火)	1歳6カ月児(H31年2月生まれ)
8日(火)	9カ月児(R1年11月生まれ)
15日(火)	3歳児(H29年8月生まれ)
29日(火)	4カ月児(R2年5月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回510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。

10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)】

◎21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		

【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。

10日(木)		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.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) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【9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。

- 5日(土) 13:00~14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 9日(水) 10:00~12:30 ・らくらく介護教室⑥「尊厳を大切にしたい排せつ介助を学ぶ」会場：パワスポ留萌
- 10日(木) 18:30~20:00 ・子ども実験室「秋の星空と惑星をみてみよう」講師：和歌山大学講師 佐藤 祐介 氏
- 12日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系(運動器の仕組みと疾患)」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 12日(土) 13:30~15:00 ・市民公開講座「新型コロナ市民勉強会 ーこもるリスクと出るリスクー」会場：北海道留萌合同庁舎2階講堂 講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 23日(水) 10:00~12:30 ・らくらく介護教室⑦「食事の介助と口腔ケア」会場：るもい健康の駅
- 26日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系(消化器の仕組みと疾患)」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 13:30~15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター(南町2丁目)
- 29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)

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。



9月13日の日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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■
「新型コロナをテーマにした市民勉強会を開催します」

新型コロナウイルスの感染がなかなか収束しません。感染を恐れすぎて家にこもり、かえって運動不足になっていませんか? とは言え、外に出るのは恐ろしいのも事実です。新型コロナウイルスは、新しい感染症であることから、分からないことが多く、私たちの不安も尽きません。また、感染がもたらす社会活動の自粛は、私たちの生活だけではなく、経済面でもマイナスの影響が出ています。

そこで、るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの現状を整理し、分かっていることを学び、これからの生活のヒントを得ること、「確かな知識を学び、正しく恐れる」ことを目指した市民勉強会を開催します。

当日は、新型コロナウイルス対策のため、広い会場で3密を避けて実施します。ソーシャルディスタンスを保った勉強会となりますので、皆さんも時代に備えた確かな知識を一緒に身に付けましょう。

【新型コロナ市民勉強会 ーこもるリスクと出るリスクー】

- 日** 9月12日(土) 13:30~15:00
- 所** 北海道留萌合同庁舎2階講堂
- 定** 30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 札幌医科大学医学部教授 NPO法人るもいコホートピア理事長 小海 康夫 氏
第1部「ウイルス感染症の基礎知識」
第2部「新型コロナ、分かったことのポイント」

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

※今月号から、留萌高校(商業研究会)の生徒たちが作成した留萌市をPRする4コマ漫画を掲載します。

