



はーとふる 健康コラム

「今よりも10分歩こう」

厚生労働省が行った「令和元年度国民健康・栄養調査」によると、成人の平均歩数は男性6,793歩、女性5,832歩であり、平均歩数については年々、減少傾向にあります。

ウォーキングは、簡単に取り組める運動です。ウォーキングを続けることで、体脂肪や中性脂肪の減少、血糖値やコレステロールの正常化などの効果が明らかになっており、下肢をはじめとした筋力の維持・向上も期待できます。

また、運動後には、入眠しやすく、リラックスできるなどの効果もあります。90分程度の歩行を、週2回以上継続することが理想です。

まずは、通勤や買い物の時間を活用して10分、歩く時間をつくってみませんか。少しの努力が健康に近づく第一歩です。

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。

6日(火)	1歳6カ月児 (R 1年 9月生まれ)
13日(火)	9カ月児 (R 2年 6月生まれ)
20日(火)	3歳児 (H30年 3月生まれ)
27日(火)	4カ月児 (R 2年12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。

【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。

15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)】

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。

15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。

26日(月)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、本号 (No.757) に折り込みした用紙 (緑色) 「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

【4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 (<https://cohortopia.care/eki>) をご確認ください。

3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会

10日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「運動不足 (スポーツが苦手でもできる健康づくりの運動)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

21日(水) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講話「前立腺がんの診断と治療」
講師：西原 賢・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

24日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「がん (がんとは何か? がんのいろいろと、がんから学べること)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅

27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」を代表電話に加え、電話 43-8127 番でも実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

るもい健康の駅では、**新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています**。また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。ご不便をお掛けしますが、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。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



4月18日の
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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■ NPO法人るもいコホートピア 「『等尺スクワット』で筋肉増加、“貯筋”生活のすすめ」 理事長 小海 康夫

新型コロナの外出自粛などで、運動不足がいつにもまして気になります。健康の基本は栄養と運動という、お互いに無関係な要素に見えます。

しかし、「運動しないと食べられない」「食べないと運動できない」というように、これら二つは深く結びついています。「食事がとれない」「運動をしない」など不活発な生活では、筋肉も代謝も低下し、あちこちの痛みが増えます。

快適生活のポイントは筋肉を増やして“燃やす”ことです。運動で燃えて代謝を活発にします。活発な代謝こそが健康の基本です。

そこで効率よく「糖」を燃やす運動をご紹介します。狙いは筋肉の仕組みを利用して効果的に糖を燃やすことです。

筋肉の仕組みから、一番「糖」が燃えるのは同じ長さで筋力を使う「等尺運動」です。この運動を身体で最大の筋肉「大腿四頭筋」で行うと、最高の効果が期待できます。

ゆっくりめのスクワットを行うだけです。「1」から「5」へとゆっくり数えながら腰を沈め、太ももが地面と水平になったら「6」「7」と止まります。ずっと立ち上がって終了。10回で1セット、1日3セットを目指します。最初はきついので、転びそうなら椅子につかまりながら、安全に試してください。貯筋生活で足をムキムキにしましょう。

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121

HP <https://cohortopia.care/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 **開催中止** 日 4月13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 4月25日(日) 14:00～ 所 市立留萌図書館

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