

## はーとふる 健康コラム

### 「すわりっぱなし」に注意!

コロナ禍では、自粛生活で外出の機会が減り、運動不足になりがちです。特に「すわりっぱなし」の時間が長くなると、肥満や糖尿病、心臓病など、健康リスクが高まるため、注意が必要です。座っているときのエネルギー消費量は、立っているときのおよそ半分、歩いているときの4分の1程度となるため、肥満や生活習慣病のリスクも高くなります。ふくらはぎの筋肉は、血液を心臓に戻すポンプの役目をしているため、座っている時間が長いと、ふくらはぎの筋活動が低下し、血流量が減少します。むくみが生じたり、血液が固まりやすくなり、血栓の原因となります。日常生活の中で、「1時間に1回は立ち上がる」「テレビのリモコンは使わない」など、小まめに立ち上がることを意識し、「すわりっぱなし」を少なくしましょう。

## 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。

|        |                  |
|--------|------------------|
| 3日(火)  | 1歳6カ月児(R2年1月生まれ) |
| 17日(火) | 9カ月児(R2年10月生まれ)  |
| 24日(火) | 3歳児(H30年7月生まれ)   |
| 31日(火) | 4カ月児(R3年4月生まれ)   |

※H平成、R令和

※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。

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎9日(月)、13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。

|        |            |  |
|--------|------------|--|
| 19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。

|        |             |  |
|--------|-------------|--|
| 20日(金) | 10:00～12:00 |  |
|--------|-------------|--|

※各種予防接種やがん検診は、5月号(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。

※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、お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 / (水)9:00～20:30 ☎43-8121

※20:00以降は入館できません

### 【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(<https://cohortopia.care/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③「循環器系(高齢者の循環器疾患〈心不全・BLS〉)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
  - 14日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナ市民勉強会～ワクチン編～講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
  - 21日(土) 13:00～14:00 ・市民公開講座「巣ごもり生活における骨と関節のケア」  
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(水) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
  - 25日(水) 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④「呼吸器系(高齢者の呼吸器疾患〈肺炎・COPD〉)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
  - 28日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港北コミュニティセンター(元町5丁目86番地)
- 《基礎老年医学講座前期 延期の振替日時のお知らせ》
- 7日(土) 9:30～11:30 ・前期⑤/22 延期分「美味しく食べる(生活習慣の中心「食べる」を健康づくりから考えます)」
  - 21日(土) 9:30～11:30 ・前期⑩/12 延期分「熱中症(熱中症になりにくい生活について)」

【るもい健康の駅からのお知らせ】8月17日(火)、24日(火)、31日(火)は、るもい健康の駅が新型コロナワクチン接種会場となります。当日は終日、一般のご利用ができません。ご注意ください。

からだすこやか ころろイキイキ

# 健康ひろば



## 8月22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。

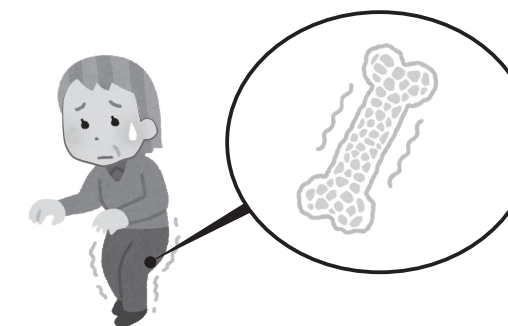
## ■こんにちは！るもい健康の駅です■ NPO法人るもいコホートピア 「骨粗しょう症って、どんな病気？」 理事長 小海 康夫

日本骨粗しょう症学会指導医で、北海道骨を守る会 会長の高田潤一先生を、毎年8月に札幌から講師として招き、骨粗しょう症を分かりやすく解説いただいています。

今年も8月21日午後から、講演を予定しています。骨粗しょう症は、若い時代の骨貯金から始まり、日ごろの栄養と運動がジワッと効いてくる病気です。数ある生活習慣病の中でも、とりわけゆっくり静かに進んで行くところから、ご本人が気付くのがとても難しい病気かもしれません。食生活の中でも、気を付けなくてはいけない栄養素にビタミンDやビタミンKなどが登場する个性的側面があります。

食事だけで予防するのが困難な点も特徴です。ビタミンDに目を向けると、太陽の光を浴びる、しっかりカルシウムを摂る、そして運動をすること全部で骨の健康になります。

どうして太陽が必要なのでしょう？  
そこにカルシウムと運動、これらの関わりを理解することが大切です。皆さんも、講演に参加して骨粗しょう症博士になりましょう。



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 8月10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 8月29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