



はーとふる 健康コラム

『受けて安心！がん検診！』

【第2回 肺がん編(全5回)】

肺がんは、空気中の有害物質を取り込むことで、肺の細胞が傷つけられ、起きると言われています。有害物質の一つとしてたばこがあることは、皆さんもご存じですね。喫煙している本人だけでなく、周囲で煙を吸い込む受動喫煙も、大きなリスクとなりますので、ひとりひとりが禁煙や分煙を意識できると良いですね。

近年は、自動車の排気ガスやPM2.5などで汚染された空気を吸い続けることも肺がんの要因になることが分かってきました。しかし、空気中の有害物質全てを避けることは難しいのが現状です…。

がんは、わずか1～2年で1cmから2cmへ成長します。早期がんの大きさは、3cm以下が目安で、治癒率は70%以上です。早期発見が早期治療へつながりますので、年に1回を目安にがん検診を受けましょう。

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。

2日(火)	1歳6カ月児(R 3年 1月生まれ)
9日(火)	9カ月児(R 3年10月生まれ)
23日(火)	3歳児(R 1年 7月生まれ)
30日(火)	4カ月児(R 4年 4月生まれ)

※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。

【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。

4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)】

◎12日(金)と15日(月)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。

4日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

※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

【8月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。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。

6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
6日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
20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
20日(土) 13:00～14:00	市民公開講座「知っていますか? フレイルとロコモ ～ハチマルGOを目指そう～」 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
23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)
27日(土) 13:30～15:30	オレンジカフェ留萌in港東コミュニティセンター(高砂町2丁目1-11)

≪運動教室に参加してみませんか?≫毎週水曜日、運動教室開催中!!

開催時間	教室名	内容
10:00～11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
14:00～14:30	ココロとカラダ改善教室	心と体を整える体操を行います。
18:00～20:00	夜間DVDエクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

≪運動教室に参加してみませんか?≫毎週木曜日、運動教室開催中!! ※8月18日は、お休みとさせていただきます。

開催時間	教室名	内容
10:00～11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



8月21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■ 年を重ねると骨の量が減り、骨折が増えます。

高齢化がすごい勢いで進んでいます。年を重ねることにより起こりやすくなる病気も当然増えて行きます。人生の後半に気を付けるべき状態は二つ、生活習慣病と加齢による体の変化です。体の変化の代表のひとつが骨の量の減少です。骨が減ると骨折しやすくなります。骨折はとても痛いです。痛いので骨折したところは動かさません。治療も固定です。

数日動かないだけで関節の動きは大きく鈍ります。股関節の骨折ではベッド上で安静です。認知機能が下がる心配があります。骨折は骨の問題だけに留まらない重大事態です。高齢期、女性は閉経によって骨が減ります。男性は筋肉の量と代謝が減り骨が減ります。男も女も骨折が心配になります。

生活に影響が出るレベルまで大きく骨が減った状態を骨粗しょう症と呼びます。「症」ですから病気です。けれど原因は閉経だったり、筋肉量の低下などの生理的なものです。生理的な変化ですので、避ける事ができません。ここが骨粗しょう症の困った点です。他の病気なら食べ過ぎや運動不足に気を付けるなど、打つ手があります。しかし加齢という誰にでも訪れる生理的な変化がもたらす状態は回避できません。

つまり人生の後半では、すべての人で骨の量が減るのです。しかし打つ手はあります。学びの力で骨を丈夫にできます。骨の奥深い姿を味わい、大切な骨作りの情報を手に入れましょう。

8月20日午後1時に健康の駅の骨づくりの勉強会でお待ちしております。

NPO 法人るもいコホートピア理事長
札幌医科大学名誉教授 医師 小海康夫

●市民公開講座「知っていますか?フレイルとロコモ ～ハチマルGOを目指そう～」

日 8月20日(土) 13:00～14:00

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 <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9日(火)18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 8月28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