

からだすこやか こころイキイキ

健康ひろば



10月22日の
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 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■

ワクチンは予防の切り札

新型コロナウイルス感染症が続いています。しかし一時のパニックとは異なり、落ち着いた対応が広がっています。新型コロナウイルスについての学びが進み、同時にワクチンが広がった成果とれます。感染症へどう対応するかを認識した貴重な経験です。感染症はこれからもつづきます。新しいもの、前からあるもの、どれにも終わりはありません。

ワクチンは予防の切り札ですが、治療薬ではありません。あらかじめ受けておく必要があります。病気の原因の一部をわざと体に入れて病気の原因を体に覚えさせる予防法です。うっておくと、もしかかっても病気が軽くなります。周りにもうつしにくくなります。自分にも仲間にも効果があります。

ワクチンで予防したい最大の懸念が肺炎です。新型コロナウイルスでもインフルエンザでも、かかった患者さんが肺炎になると特に危険です。高齢者の肺炎死亡率はおどろくほど高いのです。65歳以上では96%にも上ります。高齢者の命の火を消すとどめの病気です。



ワクチンを打つ最大の目的は肺炎による死亡を減らすことです。すべての人がきちんとワクチンを打てば肺炎で死亡する高齢者はもっと減ります。本人も周りの人も知って欲しい事実です。もうすぐインフルエンザの季節がやって来ます。新型コロナウイルスも依然として続いています。肺炎球菌という名前に肺炎がついている細菌はいたるところに存在します。継続的なワクチンによる予防が求められます。

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

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

10月の
催し

大人のお話し会

日 10月10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 10月22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

『食欲の秋～食べ過ぎに注意～』

暑い夏が過ぎ、涼しく過ごしやすい季節になりましたね。秋といえば「食欲の秋」。旬の美味しい食材をつい食べすぎてしまう、ということはありませんか。食べすぎると胃に負担がかかって消化不良を起こしたり、体重が増加してしまうこともあります。

食べ過ぎを防止するためには①よく噛むこと②食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻などを食べることが良いでしょう。

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食欲抑制に繋がります。食物繊維の多い食材を摂取することで、血糖値の上昇と食欲を抑えます。さらに便秘解消にも効果があります。

健康的で美味しい食事を楽しむためにも、食べ方や食べ物の種類などを見直して、日々の食生活に取り入れてみませんか。

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(水)	1歳6カ月児(R4年3月生まれ)
11日(水)	9カ月児(R4年12月生まれ)
18日(水)	3歳児(R2年9月生まれ)
25日(水)	4カ月児(R5年6月生まれ)

【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。

12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)】

◎10/9(月)は休みです。

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。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

12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

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【10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。

7日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
7日(土) 13:00～14:00	市民公開講座「乳がん治療後の体のケアについてお話しします」 講師:社会医療法人社団カレスサッポロ ソフィア北円山クリニック 所長 福井 里佳 氏
13日(金) 18:00～19:30	こども実験室「秋の星座と惑星を見よう」 講師:和歌山大学 講師 佐藤 祐介 先生
14日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑦「泌尿器・皮膚系(高齢者の泌尿器及び皮膚疾患(CKD、腎不全・褥瘡、疥癬))」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
24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)
28日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑧「内分泌系(高齢者の内分泌疾患の特徴(甲状腺、ホルモン))」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

《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!! 当日参加可

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。
13:00～13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
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!! 当日参加可

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)	ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。