

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



4月21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■ 健康の目安を手に入れましょう！

健康状態を毎日チェックする習慣をお勧めします。チェックするのは脈拍、体温、血圧、体重です。測定は朝、健康の目安を確認する絶好のタイミングです。気軽に健康の目安を測定し、今の健康状態を把握しましょう。

蒲団から出る前に脈を味わうことから始めます。人差し指中指薬指を揃えて拍動に触れます。しずかに目を閉じて脈を感じてください。リズムを味わってください。脈を取り終わったら体温を測定します。そして起床、安静な状態で血圧と体重を測定します。身体が安静な時に観察される脈拍、体温、血圧、体重は体の基本情報です。

入院すると朝は検温です。看護師さんが脈拍、体温、血圧などを朝食前に測定し、記録します。これを家庭で実践し、体の調子を数値として把握することをお勧めします。例えば平熱は36.5度とされていますが、測ると幅があります。数値が揃ったら記録しましょう。毎日記録していくと、健康状態を反映する数値が浮かび上がって来ます。

心房細動の早期発見を目指すEZ DO 検脈！（イージードゥーけんみゃく！）という運動が繰り広げられています。その第一歩が、自分の脈を感じるることなのです。とても簡単なことで重大

な病気を早く発見できるかもしれません。体温も血圧も体重も、同じように簡単に手に入る、重要な健康の目安です。その変化は病気を知らせる警告かもしれません。健康の目安を毎日測定し、記録して、健康づくりにつなげて行きたいものです。



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

4月の
催し

大人のためのお話し会

日 4月9日(火)18:30～

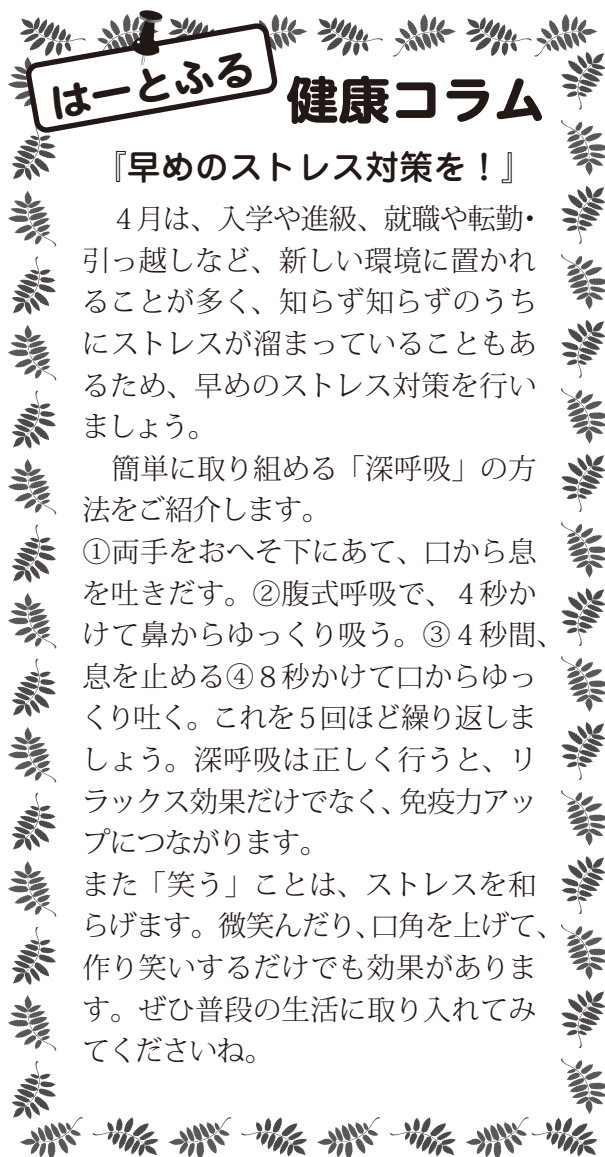
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 4月28日(日)15:00～

所 留萌ブックセンター

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



はーとふる

健康コラム

『早めのストレス対策を！』

4月は、入学や進級、就職や転勤・引っ越しなど、新しい環境に置かれることが多く、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていることもあるため、早めのストレス対策を行いましょう。

簡単に取り組める「深呼吸」の方法をご紹介します。

①両手をおへそ下にあて、口から息を吐きだす。②腹式呼吸で、4秒かけて鼻からゆっくり吸う。③4秒間、息を止める④8秒かけて口からゆっくり吐く。これを5回ほど繰り返しましょう。深呼吸は正しく行くと、リラックス効果だけでなく、免疫力アップにつながります。

また「笑う」ことは、ストレスを和らげます。微笑んだり、口角を上げて、作り笑いするだけでも効果があります。ぜひ普段の生活に取り入れてみてくださいね。

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(水)	1歳6カ月児(R4年9月生まれ)
10日(水)	9カ月児(R5年6月生まれ)
17日(水)	3歳児(R3年3月生まれ)
24日(水)	4カ月児(R5年12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。

11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)】

◎4/29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。

11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

【4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をご確認下さい。



6日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座 ④「口腔衛生(口腔衛生と全身の病気や健康との関係)」

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

23日(火) 13:30～14:30

認知症サポーター養成講座

講師:北海道ファーマライズ(株)留萌大町薬局薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

24日(水) 13:00～14:00

マンスリー健康講話「介護保険制度について～住み慣れた地域で自分らしい暮らしを～」

講師:留萌市 市民健康部 ・介護支援課 介護保険係

・留萌市地域包括支援センター

《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!

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。