

からだすこやか いろいろイキイキ

健康ひろば



5月19日の
日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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■ 自分の脈を感じてください！

自分は健康だ、と思う理由は何でしょうか。どこも痛くない、日常生活を問題なく過ごしていると言った感覚が理由かもしれません。自分で感じる感覚は、医学では自覚症状と呼びます。身体に起こったことを、自分で感じた症状を指します。

しかし病気は自覚症状を現す頃には相当に進んでいることが多いものです。そのため健康診断や検診が必要になります。けれど検診は、せいぜい年に1回程度、これでは日々のチェックには足りません。気軽にできる健康チェックで、病気の早期発見につながれば、便利です。実は無料、手間いらず、痛くもかゆくも無い、理想の健康チェックがいくつもあります。

前回少しご紹介した“検脈”はその代表です。「朝蒲団の中で静かに自分の脈を感じる。」ただそれだけです。心臓の拍動は心臓の電気信号によって制御されています。正しく心臓の電気信号が出ていれば、規則正しい脈が感じられます。反対に心臓の電気信号が乱れた状態、つまり不整脈が出ている時は脈が乱れることが知られています。

脳梗塞は脳の血管が詰まる恐ろしい病気です。高血圧や糖尿病、肥満の方に心配が高まります。中でも心房細動と呼ばれる不整脈で心臓にできた血液のかたまりが脳に飛ぶ、心原性脳梗塞は



大きな梗塞になりやすい深刻な病気です。“検脈”で心房細動の早期発見が可能です。無料です。手間いらずです。「朝蒲団の中で静かに自分の脈を感じる。」それだけで健康チェックができます。



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

5月の
催し

大人のためのお話し会

日 5月14日(火)18:30~

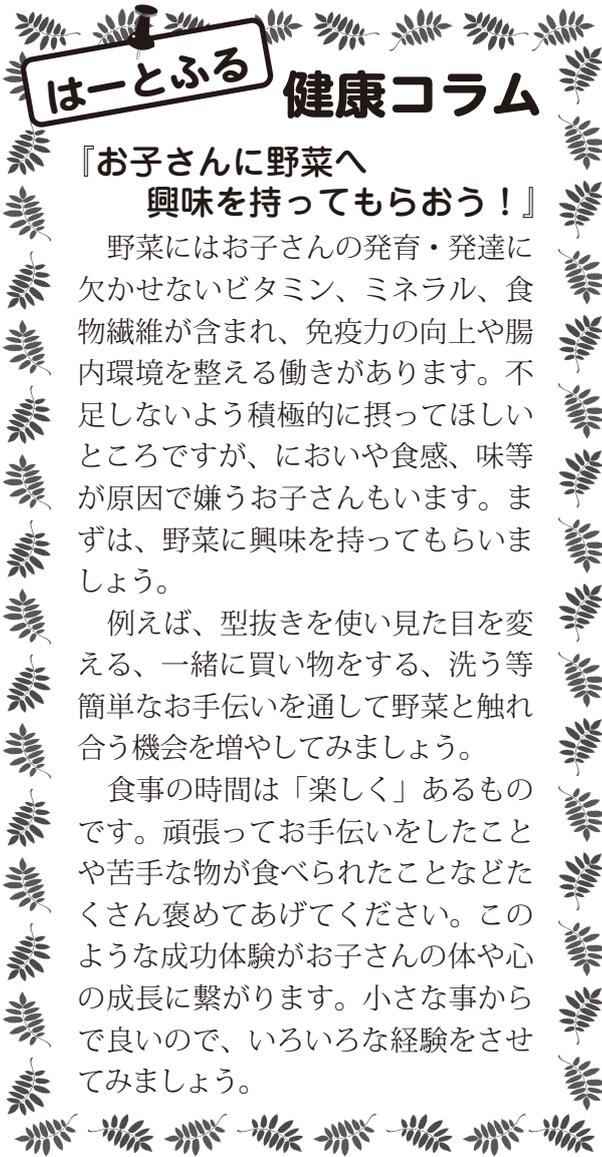
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 5月26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

『お子さんに野菜へ興味を持ってもらおう！』

野菜にはお子さんの発育・発達に欠かせないビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれ、免疫力の向上や腸内環境を整える働きがあります。不足しないよう積極的に摂ってほしいところですが、においや食感、味等が原因で嫌うお子さんもいます。まずは、野菜に興味を持ってもらいましょう。

例えば、型抜きを使い見た目を変える、一緒に買い物をする、洗う等簡単なお手伝いを通して野菜と触れ合う機会を増やしてみましょう。

食事の時間は「楽しく」あるものです。頑張ってお手伝いをしたことや苦手な物が食べられたことなどたくさん褒めてあげてください。このような成功体験がお子さんの体や心の成長に繋がります。小さな事から良いので、いろいろな経験をさせてみましょう。

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。

8日(水)	1歳6カ月児 (R 4年10月生まれ)
15日(水)	9カ月児 (R 5年7月生まれ)
22日(水)	3歳児 (R 3年4月生まれ)
29日(水)	4カ月児 (R 6年1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。

9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)】

◎5/3と5/6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。

9日(木)		13:00 ~ 15:00
-------	--	---------------

※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

【5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ください。



10日(金) 13:30~14:30	認知症サポーター養成講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
11日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ④「見えない腎臓病(いま増えている腎臓の病気とはどんな病気なの?)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
11日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
23日(木) 13:00~14:00	マンスリー健康講話「“こころの健康”の今を知ろう」 講師:北海道留萌保健所 保健師 古田 翔平 氏

ゴールデンウィーク休館日:令和6年5月3日(金)~令和6年5月6日(月)は休館となっております。

◀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。