

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



8月25日の
日曜当番医院

整形外科稲垣病院

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■ 一本ずつ歯を磨く？！

自分の歯が何本あるか即答できますか？ 分からなかったら、鏡の前に行って数えてみて下さい。ご存知のとおり、歯は食べ物を細かくする、大切な器官です。口から食べられなくなった人は、病気からの回復が遅れ、認知機能が落ちやすくなります。口から食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではない、重要な役割があることが分かって来ました。

歯を守る基本の生活習慣が歯磨きです。しかし、歯磨きはなかなか難しい作業です。歯といっても、前歯、犬歯、奥の臼歯とざっくり見て3種類あります。それぞれの歯は、場所によっても、同じ歯でも形が違います。全体をきっちりと歯磨きすることは、とても難しいです。

歯を磨く時、自分でどの歯を磨いているかを確認するために、鏡の前で、歯を見ながら磨くことをお勧めします。女性は、鏡を見ながら念入りに歯を磨く方が多いようです。一方、男性は流しに顔を突っ込んで、闇雲に歯ブラシを横に動かすだけの方を結構見かけます。これでは歯が磨けているか、確認できません。

鏡を使っても全体を観察することは不可能です。時折、歯科医による専門的な評価が必要です。市では無料の後期高齢者歯科健診を実施しています。是非歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯は一生ものの宝です。定期的な歯の健康チェックをお勧めします。女性が男性より平均10歳長生きなのも、鏡を見て、丁寧に、念入りに、歯磨きをしているからかもしれません。



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



大人のためのお話し会

日 8月13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25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

『夏こそ自律神経を整えよう!』

厳しい暑さが続き、疲れやだるさなど、夏バテの症状を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏バテの症状は、室内外の気温差や、紫外線の強さなどで自律神経が乱れた上に、暑くてゆっくり休養がとれない、水分を十分に摂れないなどで起こります。

自律神経を整えるには、朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝食前にコップ一杯の水を飲むとよいです。日中は、1時間ごとに150mlを目安に水分補給しましょう。

室内外の気温差を7℃以内にし、体が冷えすぎないように扇風機などの風は、直接当たらないようする、服装などこまめに体温が調節できるようにしましょう。

夜は、シャワーではなく、ゆっくり湯船に浸かると、安眠にも繋がるため、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。

7日(水)	1歳6カ月児 (R 5年 1月生まれ)
21日(水)	3 歳 児 (R 3年 7月生まれ)
28日(水)	5 歳 児 (R 元年 6月～7月生まれ)
30日(金)	4 カ 月 児 (R 6年 4月生まれ)
	9 カ 月 児 (R 5年10月生まれ)

【フツ化物塗布（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、フツ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

8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）】

◎8/12と16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。

8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

【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。

3日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座 ⑧「神経系(神経系の構造と生理的理解)」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

3日(土) 13:00～14:30

市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会

20日(火) 13:30～14:30

認知症サポーター養成講座

講師:(株)ファミリーケアサポート 小規模多機能型居宅介護事業所 管理者 本間 耕治 氏

24日(土) 13:00～14:00

市民健康講座「骨卒中(こつそっちゅう)とはなに？骨のケアを心がけましょう」

講師:医療法人札幌円山整形外科病院 骨粗鬆症センター センター長 医師 高田 潤一 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 ※8/28はお休み

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。