

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



9月1日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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■

朝に味わう体の声

人生の後半戦はゆっくり朝を過ごすことが増えます。仕事に飛び出さなくても大丈夫、急いで弁当を詰めることも減るでしょう。そんな穏やかな朝は、五感を研ぎ澄まして、体の調子を味わうのに良い時間ではないでしょうか。

長年使い続けて来た体には、勤続疲労がたまっています。少しの乱れが、病気につながる心配も増えます。人も機械も、みんな同じです。長く使うと古くなります。古くなると故障が増えます。故障を抱え込まないための方法は、今の調子を知ることです。

朝は、一日の内でもっとも体の安定した時間です。体の基本状態の時間です。入院すると朝が測定の時間、体温、脈などを看護師さんがチェックして回ります。また現在の体調を確認してくれます。朝の基本状態は、健康の目安というわけです。

朝のチェックポイントは、脈拍、体温、血圧、体重です。脈拍は、親指の付け根の延長線を辿り、手首の内側に反対側の人差し指中指薬指をそっと当てて、静かに味わいます。規則正しい脈ですか。左右は同じですか。静かな朝に自分の脈拍を味わい、自分の体の声に耳を澄ませましょう。そして体温、血圧、体重を計ってメモします。後で見ると、自分の健康状態が一目瞭然、改善すべきか、この調子続けるか、判断材料になります。



善すべきか、この調子続けるか、判断材料になります。

体の状態を日常的に味わうことは、自分の健康への意識の向上にもつながります。体の声に耳を澄ませたら、次は客観的な健康チェック、健診と検診に出かけましょう。



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

るもい健康の駅のホームページ QR ▶



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 9月10日(火)18:30～

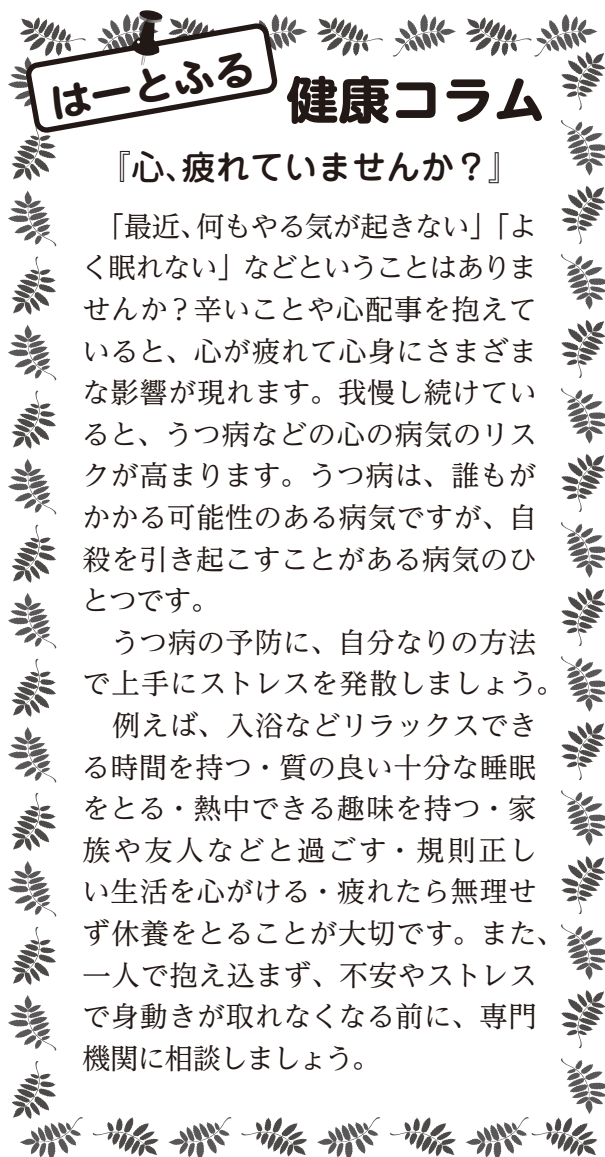
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 9月22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

『心、疲れていませんか？』

「最近、何もやる気が起きない」「よく眠れない」などということはありませんか？辛いことや心配事を抱えていると、心が疲れて心身にさまざまな影響が現れます。我慢し続けていると、うつ病などの心の病気のリスクが高まります。うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気ですが、自殺を引き起こすことがある病気のひとつです。

うつ病の予防に、自分なりの方法で上手にストレスを発散しましょう。

例えば、入浴などリラックスできる時間を持つ・質の良い十分な睡眠をとる・熱中できる趣味を持つ・家族や友人などと過ごす・規則正しい生活を心がける・疲れたら無理せず休養をとることが大切です。また、一人で抱え込まず、不安やストレスで身動きが取れなくなる前に、専門機関に相談しましょう。

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。

4日(水)	1歳6カ月児(R 5年 2月生まれ)
11日(水)	5 歳 児(R 元年 8月生まれ)
25日(水)	4 カ月 児(R 6年 5月生まれ) 9 カ月 児(R 5年11月生まれ)

※18日(水)に予定されていた3歳児健診は、都合により中止となります。対象児(R3年8月生まれ)には、別日程でご案内します。

【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。

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)】

◎9/16と23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)		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

【9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/>)をご確認下さい。



- 6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
- 7日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座 ⑨「循環器系(循環器の構造と生理の理解)」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 7日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 28日(土) 14:00～15:00 マンスリー健康講話「お口の機能の低下で身体に大きな影響が」
講師:苫前町立歯科診療所・古丹別歯科診療所 所長 伊藤 修 氏
のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏

＜運動教室に参加してみませんか？＞

予約なしで当日参加OKの運動教室を、下記のとおり開催しております。(持ち物:上靴・汗拭きタオル・水分補給のための飲み物) わかってはいるけれどなかなか運動ができない! そんなあなたのご参加をお待ちしております。

毎週水曜日

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

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。