

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



1月26日の
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

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■ かけるからつけるで減塩

留萌地域は海の幸、山の幸に恵まれた豊かな食材に溢れています。美味しい食材をいただくときの定番はお醤油です。刺し身、お浸しなど、いろいろにかけて食べると、さらに食材の旨味が増します。醤油のほかに、調理には、味噌など塩分をたっぷり含んださまざまな塩味調味料がかかせません。

けれどちょっと待ってください。かけたお醤油はお皿の中に残っていませんか。必要以上にお醤油を使って、塩分が過剰になっていませんか。留萌地域に限らず、日本食は塩分がどうしても多くなりがちになります。そのためもあって、高血圧、糖尿病、がんなど、塩分と深い関わりがある生活習慣病が広く認められます。

減塩が必要だ、減塩は大切だとわかっていても、塩を減らすのは大変です。塩は、味を整える、漬物などを保存する防腐剤として、食感を高める効果と、調理には必要不可欠な存在です。減らすことは、なかなか難しいのも事実です。

私達は毎日 10 から 12 グラムの塩を体内に取り入れていると言われています。具体的には、調味料から 6 割、加工食品から 3 割だそうです。野菜も肉も魚も、生の食材のときは塩はほと



んど含まれていません。つまり、私達が取っている塩分は、自ら食材に添加したものなのです。そこで入口を少し狭くする提案です。醤油をかけるのではなく、小皿に醤油を取って少しづつつけることで、減塩ができます。かける醤油から、つける醤油へ、今日から試してみませんか。



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



1月の
催し

大人のためのお話し会

日 1月14日(火)18:30～

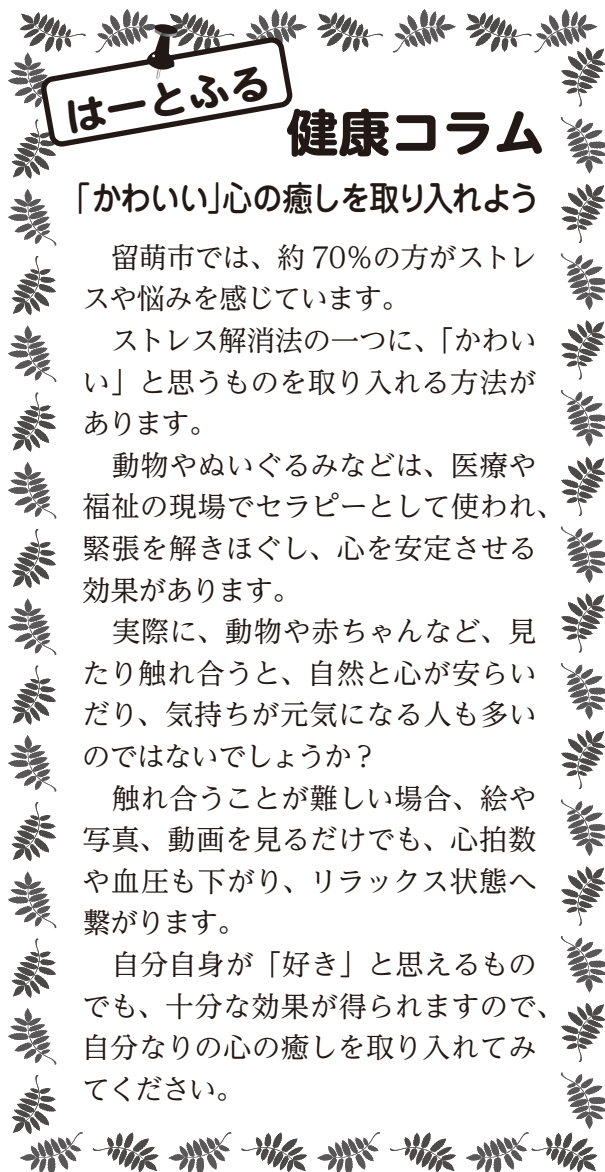
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 1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

「かわいい」心の癒しを取り入れよう

留萌市では、約70%の方がストレスや悩みを感じています。

ストレス解消法の一つに、「かわいい」と思うものを取り入れる方法があります。

動物やぬいぐるみなどは、医療や福祉の現場でセラピーとして使われ、緊張を解きほぐし、心を安定させる効果があります。

実際に、動物や赤ちゃんなど、見たり触れ合うと、自然と心が安らいだり、気持ちが元気になる人も多いのではないのでしょうか？

触れ合うことが難しい場合、絵や写真、動画を見るだけでも、心拍数や血圧も下がり、リラックス状態へ繋がります。

自分自身が「好き」と思えるものでも、十分な効果が得られますので、自分なりの心の癒しを取り入れてみてください。

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 5年 6月生まれ)
22日(水)	3歳児(R 3年 12月生まれ)
29日(水)	4カ月児(R 6年 9月生まれ) 9カ月児(R 6年 3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)】

◎1/3と1/13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

【1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。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



25日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「高齢者に必要な栄養」

講師：留萌市市民健康部保健医療課保健指導第1係 栄養士 布目 祥子 氏

＜お知らせ＞

年末年始休館日：令和6年12月30日(月)～令和7年1月6日(月) ～通常開館は令和7年1月7日(火)からです～

るもい健康の駅では、毎週水曜日のみ20時30分まで開館しております。

ウォーキングマシンやエアロバイク、またストレッチルームにはヨガボールやバランスボールなども備え付けてありますので、ご自由にお使いいただけます。

ぜひ一度、足を運んでみてください。見学だけでも大歓迎です。

＜運動教室に参加してみませんか？＞

予約なしで当日参加OKです。上靴とタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。(お一人様でも大歓迎！)

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できます。入退室も自由！

※ふまねっと教室(るもねっとサークル)は2月末までお休みします。