

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



2月9日の  
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 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。

## 「ヒートショック」に気をつけましょう

「ヒートショック」とは、「気温等の急激な変化により、血圧が急上昇、又は急降下することによって身体がダメージを受けること」であり、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で済みますが、重度の場合は湿疹や心臓発作などの意識障害を引き起こすこともあり、最悪の場合は脳卒中や心筋梗塞につながってしまいます。

「ヒートショック」は、寒暖差が激しい場所で起こりやすく、家庭だと浴室やトイレなどの暖房設備が設置されていないことが多い場所とされています。

10度以上の温度差がある場所を行き来する場合はたとえほんの短時間であっても、防寒をすることが大切です。留萌はまだまだ寒いので、もう少しの間寒暖差に気を付けて暮らしましょう。

暖かい室内



正常な血管

血圧安定

寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

## 三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

2月の  
催し

大人のためのお話し会

日 2月11日(火)18:30～

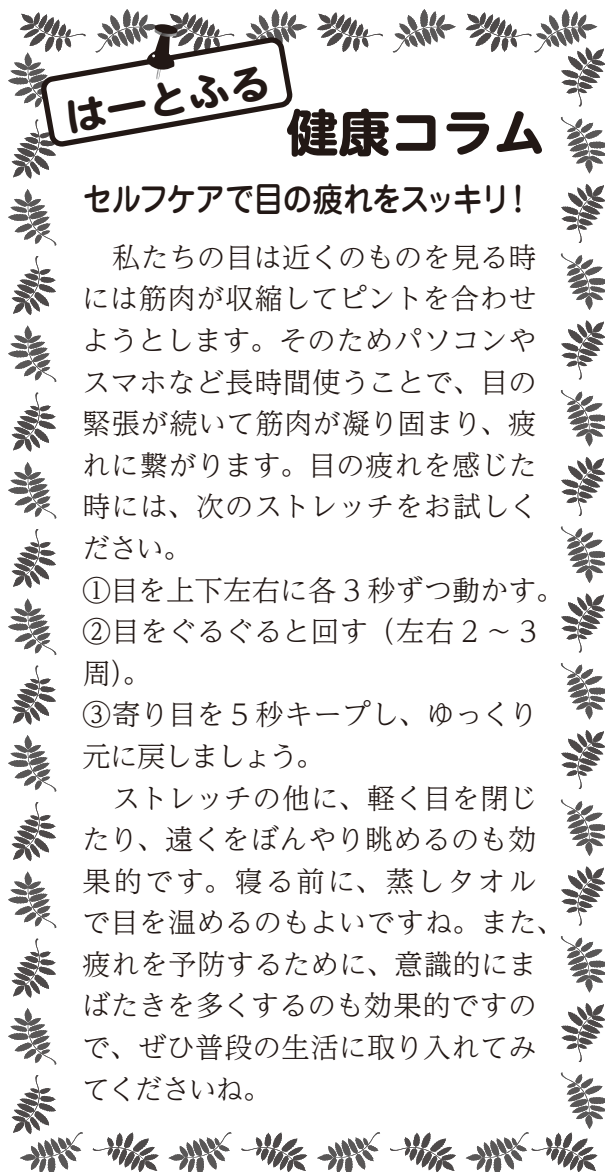
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 2月23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

### セルフケアで目の疲れをスッキリ！

私たちの目は近くのものを見る時には筋肉が収縮してピントを合わせようとします。そのためパソコンやスマホなど長時間使うことで、目の緊張が続いて筋肉が凝り固まり、疲れに繋がります。目の疲れを感じた時には、次のストレッチをお試しください。

- ①目を上下左右に各3秒ずつ動かす。
- ②目をぐるぐると回す（左右2～3周）。
- ③寄り目を5秒キープし、ゆっくり元に戻しましょう。

ストレッチの他に、軽く目を閉じたり、遠くをぼんやり眺めるのも効果的です。寝る前に、蒸しタオルで目を温めるのもよいですね。また、疲れを予防するために、意識的にまばたきを多くするのも効果的です。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。

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 5日(水)  | 1歳6カ月児(R 5年 7月生まれ)                    |
| 19日(水) | 3歳児(R 4年 1月生まれ)                       |
| 28日(金) | 4カ月児(R 6年 10月生まれ)<br>9カ月児(R 6年 4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。

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 13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)】

◎2/24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。

|        |            |  |
|--------|------------|--|
| 13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

### 【2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▶



1日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座①「感染症(新型コロナわかったことのまとめ 肺炎とその予防)」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

1日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

8日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「尿路感染症について」

講師:医療法人社団幸萌会 西原賢・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

25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 介護主任 薄井 由香 氏

### 《お知らせ》

健康づくりに資する地域の集まりや勉強会など、営利目的以外での集いの場として《ホール・サロン・会議室》を無料で貸し出しております。(厨房は1時間500円で利用できます)

事前予約が必要となりますので、詳細につきましてはるもい健康の駅までお気軽にお問い合わせください。

### 《運動教室に参加してみませんか?》

毎週水曜日 ※予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

| 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。