

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



9月28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。

■健康ワンポイントアドバイス■

偏りなくタンパク質を食べましょう。

キビキビ動く、いかにも健康な様子です。動くには筋肉が必要です。ところが人生の後半では、筋肉はすぐに減る傾向があります。動ける体を支える筋肉を手に入れるには、筋肉の材料のタンパク質を食べて、運動で筋肉を鍛えることが必要です。食べるだけでも、運動だけでもキビキビ動く体は手に入りません。

筋肉を作るタンパク質はいろいろな食品に含まれています。肉魚に加えて多くの植物性の食品にも含まれています。タンパク質はアミノ酸がつながって出来上がっています。タンパク質を構成するアミノ酸は食品によって違います。まんべんなくアミノ酸を取るためには、偏りなくいろいろな食物からタンパク質をとることがおすすめです。

材料のアミノ酸を有効に体で活用するためには、食べ方にもポイントがあります。タンパク質は体に貯めておくことができない栄養です。そのため朝昼晩とそれぞれの食事で食べることが大切です。3度の食事で偏りなくタンパク質を食べて筋肉づくりをします。

材料のタンパク質を食べたら、次は筋肉を鍛えます。筋肉を鍛えるには、筋肉を増やす運動と使う運動を組み合わせると効果的です。スクワットのような筋トレがおすすめです。筋トレをやったら翌日はおやすみして筋肉を育てます。十分休んだら散歩など5分以上できる強さの運動をしましょう。筋トレで筋肉を増やし、一日休み、有酸素運動の散歩という具合に戦略を立ててキビキビ動ける体を作りましょう。



問 るもい健康の駅

TEL 43-8121



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



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9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28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

長く続くストレスは万病のもと

私達は、仕事や家事、人間関係など日常生活の中でさまざまなストレスにさらされています。

ストレスを抱え込んだまま頑張り続けると、心と体は悲鳴をあげ、うつ病など心の病気を招きます。そのため、ストレスと上手く付き合っていくことが必要です。例えば、映画を観る・家族や友人と過ごす・旅行に出かけるなど、自分に合ったストレス解消法を見つけ、疲れを感じたらこまめにリセットしましょう。

また、整った生活習慣は心や体の健康を作ります。生活リズムを整える・食習慣を見直す・軽い運動をする・質の良い睡眠をとる・疲れたら無理をせずに休むことも大事です。

心や体の不調が2週間以上続く場合は、心療内科や精神科を受診し、相談しましょう。早めの対処が早期回復につながります。

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。

中止	1歳6カ月児(R 6年 2月生まれ) ※10月対象児と一緒に10/3(金)でご案内予定です。	
12日(金)	5 歳 児	(R 2年 12月生まれ)
19日(金)	3 歳 児	(R 4年 8月生まれ)
26日(金)	4 カ月 児	(R 7年 5月生まれ)
	9 カ月 児	(R 6年 11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。

4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)】

◎9/15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。

4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をご確認ください。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶

5日(金) 14:00～15:30

認知症サポーター養成講座＋駅カフェ

14:00～ 講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

15:00～ 駅カフェ「日本一の三味線と過ごすひととき」 奏者:野崎 武 氏

6日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座⑨「心不全」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

6日(土) 13:00～14:30

市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

27日(土) 13:00～14:00

マンスリー健康講話「若さを保つ健康習慣2～食事編～」 講演&ケアカフェ

講師:北海道ファーマライズ(株)留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎! ※9/3はお休みです

毎週水曜日	教室名	内容
10:00～11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などできます。(DVDの持ち込みもOKです!) ②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
13:00～13:30	② ラジオ体操	
18:00～20:00	③ 夜間 DVD エクササイズ	
毎週木曜日	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。

《お知らせ》

体組成計が新しくなりました!この機会に、今まで測定したことがない方もカラダまるごとチェックしてみませんか?

※18歳未満の方、ペースメーカーを装着した方はご利用いただけません。