

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



5月17日の
日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）に注意を

最近、徒歩や階段の上り下りがつらくなってきたという方、その状態は「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」かもしれません。立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を「運動器」と言い、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって運動するための身体能力が低下した状態がロコモで、進行すると将来介護が必要となるリスクが高くなります。

日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合があります。また、生活習慣病のある人は比較的若いころからロコモの原因となる病気にかかりやすいこともわかってきました。

自分がロコモかどうかは、簡単に判定できます。例えば、手を動かさずに片足で40cmの高さの椅子立ち上がれない場合、若い人でも70代で歩けなくなる可能性があります。

ロコモの要因は、「運動器の病気・能力の衰え・痛み」などさまざまです。これらの要因が重なったりすることでロコモになり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、ついには要介護状態に至ってしまいます。

ロコモと判定された場合、原因は何かを見極め、状態に合わせて適切に対処することが必要です。対処法には病気の予防、病気に対する投薬や手術による治療、運動器の力の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、痛みやしびれに対する治療、栄養状態の改善などがあります。

また、生活習慣病の予防やその治療を併せて行うことも必要です。

さらに、運動器は、普段の生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されますので、若いころから適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることも不可欠です。

ロコモは回復可能なのが最大の特徴です。きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。

問 市・保健医療課（は一とふる内）

TEL 49-6050

市・保健医療課のホームページ QR ▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

5月の
催し

大人のためのお話し会

日 5月12日(火)18:30~

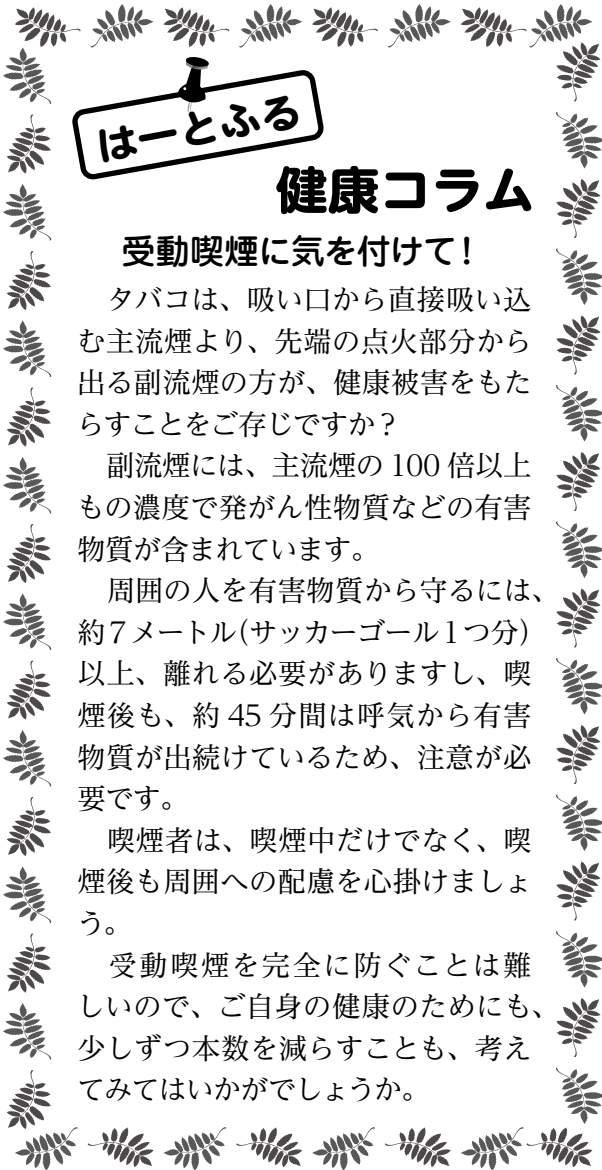
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 5月24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

受動喫煙に気を付けて！

タバコは、吸い口から直接吸い込む主流煙より、先端の点火部分から出る副流煙の方が、健康被害をもたらすことをご存じですか？

副流煙には、主流煙の100倍以上もの濃度で発がん性物質などの有害物質が含まれています。

周囲の人を有害物質から守るには、約7メートル(サッカーゴール1つ分)以上、離れる必要がありますし、喫煙後も、約45分間は呼気から有害物質が出続けているため、注意が必要です。

喫煙者は、喫煙中だけでなく、喫煙後も周囲への配慮を心掛けましょう。

受動喫煙を完全に防ぐことは難しいので、ご自身の健康のためにも、少しずつ本数を減らすことも、考えてみてはいかがでしょうか。

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(金)	1歳6カ月児(R 6年 10月生まれ)
20日(水)	5歳児(R 3年 6月~7月生まれ)
27日(水)	3歳児(R 5年 4月生まれ)
29日(金)	4カ月児(R 8年 1月生まれ) 9カ月児(R 7年 7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。

7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)】

◎5/4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。

7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

【5月のイベント】

※各イベントには事前申し込みが必要です。

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▶



8日(金) 13:30~15:30	オレンジカフェ留萌in港北コミセン 13:30~認知症サポーター養成講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫氏 14:30~レクリエーション「三味線と過ごすひととき」 三味線奏者:野崎 武氏
9日(土) 9:30~11:30	るもい基礎老年医学講座④「慢性腎臓病」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫氏
9日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
23日(土) 13:00~14:00	マンスリー健康講話「脂(脂質)について正しく理解し、ご自分の食事を見直してみませんか」 講師:札幌医科大学 名誉教授 理学博士 相馬 仁氏

《お知らせ》

5月のゴールデンウィーク休館日は5月3日(日)~6日(水)です。 ※通常どおり月曜日と祝日のみの休館となります。

《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!

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(持ち込みOK)やYouTubeを見ながらストレッチや体操などができます。 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。