

はーとふる

健康コラム

「質の良い睡眠を取りましょう」

質の良い睡眠を取ることは、心身の疲れを回復し、脳の働きを活性化することにも繋がります。

質の良い睡眠を取るためには、最低でも就寝1時間前までに、脳と体をリラックスさせることが大切です。

具体的な方法としては、「ぬるま湯につかる」「携帯電話の使用やゲームを控える」「軽いストレッチを行う」「午後3時以降のカフェインの摂取は控える」などです。また、部屋の照明がつき、明るいままで眠ると、眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」が機能しなくなります。暗がりだと眠れない方は、足元に間接照明を置くなどして、目に光を浴びないようにしましょう。

そして、就寝前にはリラックスし、ゆったりとした時間を過ごすよう心がけましょう。

るもい健康の駅

休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません

☎43-8121

※各イベントは、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(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

7月のイベント

2日(土) 13:00～14:30

救急蘇生法とAED体験講習会

9日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

10日(日) 16:00～17:00

マンスリー健康講話「糖尿病について」講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

23日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座②「神経疾患（脳卒中など）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

26日(火) 13:00～14:30

認知症サポーター養成講座

【多職種合同「福祉・介護職の魅力」開催のご案内】講演：「介護福祉士・介護支援専門員」

日時：23日(土) 13:00～14:00 会場：るもい健康の駅ホール 定員：40人（要事前予約）費用：無料

7月10日の

日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎43-9500 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

ラス

LAS英数塾

留萌市沖見町3丁目

TEL(0164)42-1743

申し込み

随時！

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●原則2人までの個別指導

●通年受講

●各講習(春期・夏期・冬期)

●数学・英語受講体験 45分無料 (対象:中学生・高校生)

【小学生：英(小4～6)・算・国】

【中学生：英・数・国・理・社】

【高校生：英・数・現代文・古典・化学・生物など】

からだすこやか

こころイキイキ

健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「るもいコホートピア構想について」

るもいコホートピア構想とは、医学研究を留萌の地に誘致することで、理想的な医療環境を構築しようとする試みで、「健康長寿のまちづくり」を目指す「民・学・官」の連携プロジェクトです。

「コホートピア」は、前向きな医学研究を意味する「コホート」、理想郷を意味する「ユートピア」を組み合わせた造語です。

「るもいコホートピア構想」は、「医学」の価値を共有しながら、地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくりを目指しており、大きく分けて①調査・研究のオープンフィールド構築②地域住民の健康増進活動③医療人材の育成・交流④地域食素材の高付加価値化一の4つに分けられます。

るもいコホートピア構想

■地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくり

①調査・研究のオープンフィールド構築

・研究への参加を通じ、地域住民が健康への意識などを高める仕組みづくり

・簡単で精度の高いリスク抽出法の探索・研究(メタボリックシンドローム、認知症など)

◎目のコホート研究・独居高齢者栄養実態調査など

③医療人材の育成・交流

・医療大学などと連携した教育環境の提供・受け入れ

・地域医療の活動に貢献できるプログラムづくり、情報発信

◎医学生などの地域医療実習受け入れ

②地域住民の健康増進活動

・体質などに応じた個別型健康予防

・医師による健康啓発、健康知識の普及

・健康を通じた地域コミュニティの創出支援

・「保健」「医療」「福祉」の連携を支援

◎基礎老年医学講座・マンスリー健康講話など

④地域食素材の高付加価値化

・地域の食材などを機能性評価することで、付加価値を創出する取り組み

◎海藻由来成分(フコキサンチン)、牛乳由来成分(乳脂肪球被膜)の機能性評価

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

働くことを練習しよう

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所

NPO法人 サポートハウス

ちゃお

チャオ

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)

見学もできます。お気軽に電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

ティークアウト

コーヒージュップ

キートス

(市立病院内)

営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

cafe clover

(中央公民館内)

営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

☘ Cafe Clover

7-11

メニューがリニューアル！

新メニュー

●生パスタ使用のナポリタン 600円

●白いバナナパフェ(チョコソース付き) 500円

13

広報るもい 2016(平成28)年 ■7月号

12

広報るもい 2016(平成28)年 ■7月号