

はーとふる

健康コラム

「虫歯に負けない」健口(けんこう)習慣
～フッ素を上手に活用しよう!」

虫歯予防の基本は歯磨きですが、テレビコマーシャルなどでもお馴染みのフッ素にも虫歯予防の効果があります。近年では、市販の歯磨き粉の約9割にフッ素が配合されていると言われています。

フッ素には、虫歯菌の働きを抑えたり、歯のエナメル質を強化するなどの作用があります。フッ化物洗口50～80%、フッ化物塗布30～40%、フッ素配合の歯磨き粉20～30%の虫歯予防の効果があると言われています。

なお、フッ素配合の歯磨き粉は、うがいをし過ぎると効き目が弱まってしまうため、「1日2回以上使う」「うがいは2回まで」などと意識して使うことが大切です。

フッ素を上手に活用し、虫歯に負けない健口を手に入れましょう。

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。

12月のイベント

3日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会

10日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑩「糖尿病合併症と生活習慣病」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

10日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「いつまでも血管を若々しく保つ秘訣」
講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 氏

24日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑪「認知症の理解と地域の安心」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座

●年末年始休館のお知らせ 12月31日(土)～1月5日(木) ※1月6日(金)から通常開館となります。

12月11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。

オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など…

どうぞお気軽にご相談ください

●借金問題の初回相談無料

●業務時間／9:00～18:00 ●休業日／土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312

至留萌駅

オロロンひまわり基金法律事務所
(信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索

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■

「マンスリー健康講話・基礎老年医学講座について」

◎専門家が分かりやすく解説！体の仕組みを学ぶ「マンスリー健康講話」

「マンスリー健康講話」は、市民を対象として毎月定期的に行っています。講話では、市内の医師や薬剤師をはじめとしたさまざまな職種の講師が、「医療」「介護」「福祉」「運動」などのテーマを分かりやすく解説します。

講話は無料で参加できます。ただし、事前予約が必要です。

なお、皆さんが聴きたいというテーマなどの要望があれば、随時承っています。要望のある方は、事前にもい健康の駅へご相談ください。このほか、町内会やサークルなどの団体を対象とした出張講話も行っていますので、ぜひご活用ください。

マンスリー健康講話に参加して健康の目利きになりましょう。

●実施テーマの一例

・生活習慣病の予防

・大人のぜんそく

・正しい薬の飲み方をアドバイス

・カラダに良い油、悪い油 など

◎老年医学について学びたい方、必見！「基礎老年医学講座」

基礎老年医学講座は、「身体の構造」「高齢者の特徴」「医学的処置の意義」など「高齢者に関わる全ての方が必要な知識を学ぶ講座」として、年間全24回開催しています。

札幌医科大学医学部教授でNPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫先生が分かりやすく解説します。

年齢を問わず全ての方が学ぶことができる講座ですので、ぜひご活用ください。

●参加費用

・1回（1人）：500円

※ふまねっとサポーター・インストラクター、認知症サポーターの方は、無料で参加できます。

・一括払い（12回分）：5,000円

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

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5、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】

17

広報るもい 2016（平成28）年 ■12月号

16

広報るもい 2016（平成28）年 ■12月号