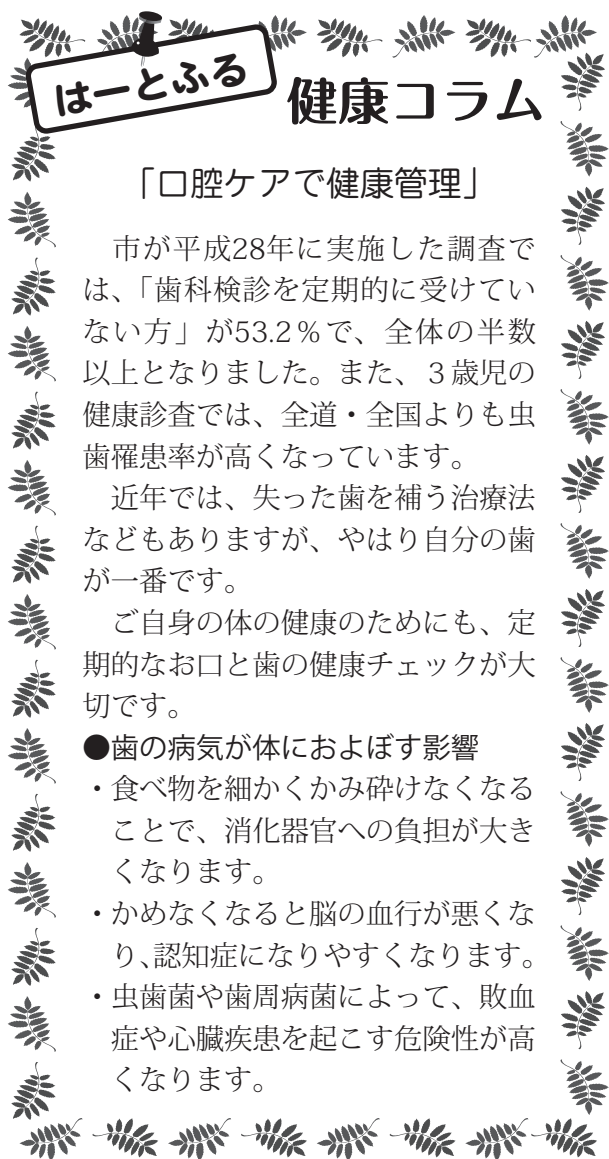




はーとふる

健康コラム

「口腔ケアで健康管理」

市が平成28年に実施した調査では、「歯科検診を定期的に受けていない方」が53.2％で、全体の半数以上となりました。また、3歳児の健康診査では、全道・全国よりも虫歯罹患率が高くなっています。

近年では、失った歯を補う治療法などありますが、やはり自分の歯が一番です。

ご自身の体の健康のためにも、定期的なお口と歯の健康チェックが大切です。

●歯の病気が体におよぼす影響

- ・食べ物を細かくかみ砕けなくなることで、消化器官への負担が大きくなります。
- ・かめなくなると脳の血行が悪くなり、認知症になりやすくなります。
- ・虫歯菌や歯周病菌によって、敗血症や心臓疾患を起こす危険性が高くなります。

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

【11月のイベント】

※各イベントは、事前の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。

9日(金) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑭「救急時の対応、介護保険の理解」会場：るもい健康の駅ホール

10日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液、免疫、感染症の特徴（血液検査の読み方）」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

10日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会

14日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑮「介護者の健康」会場：るもい健康の駅サロン

17日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「地元の食材で健康を意識しよう～るもい健康スムージー～」
講師：留萌振興局商工労働観光課 主任 堂前 淳 氏

24日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器の老化の特徴（視覚・聴覚の老化）」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋駅カフェ（14:30～15:30）

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127 で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

11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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

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。

6日(火)	1歳6カ月児(29年 4月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(火)	9カ月児(30年 1月生まれ)	
20日(火)	3歳児(27年 10月生まれ)	
27日(火)	4カ月児(30年 7月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500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。

8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)】

◎23日(金・祝)は休みです。
軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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。

8日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

14日(水)	10:30～11:30	潮 静 児 童 セ ン タ ー
--------	-------------	-----------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、気軽にご相談ください。

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■

「骨粗しょう症を予防して元気な毎日を」

骨粗しょう症は、長年の生活習慣などで骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。ほとんどの場合、最初は自覚症状がなく、腰や背中に痛みが生じた後に医師の診察で分かります。

私たちの骨量は、18歳くらいでピークに達し、40代半ばを過ぎると少しずつ減っていきます。骨量の減少は、骨のカルシウムが減少するこ

となどで起こります。

厚生労働省が行った「平成28年国民生活基礎調査」によると、高齢者が寝たきりになる原因は1位「脳卒中」、2位「認知症」、3位「骨粗しょう症による骨折」となっています。骨粗しょう症は、高齢社会が抱える大きな問題の一つと言えます。

閉経期以降の女性や高年齢の男性が骨粗しょう症になる

事例がほとんどですが、若い方でも栄養や運動不足などの影響でなる場合もあります。

骨粗しょう症になってしまってから、治療することはとても大変です。このため、日ごろの生活習慣などに気を付け、骨粗しょう症を予防することが大切です。また、骨粗しょう症を予防することは、生活習慣病の予防にもつながります。

るもい健康の駅では、健康をテーマにした講座を下記の日程で開催します。ぜひご参加ください。

●健康をテーマにした講座のご案内

日 11月11日(日) 10:00～12:00 所 るもい健康の駅ホール

定 40人 費 無料 ※事前予約が必要となります。るもい健康の駅へお申し込みください。

内 ①「高齢者の口腔ケアの重要性、自分の歯を温存する大切さ」

講師：えばたデンタルオフィス 院長 江畑 育太郎 氏

②「骨の健康を考えよう！ 今からできる対策」

講師：医療法人北郷整形外科 副院長 高田 潤一 氏

◎その他の催し ①『『レイモミラニオバラフラスタジオ留萌支部』によるフラダンス』②「無料骨密度測定会」

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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会

日 11月13日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会

日 11月25日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

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