

はーとふる

健康コラム

「塩分を取りすぎて
いませんか？」
味覚は加齢によって変化し、特に「塩味」は感じづらくなります。一方で、「酸味」の感じ方には年代による差はほとんどありません。
酢やレモン、柚子などを使うと、味にメリハリを付けられるとともに、減塩にもつながるため、おすすめです。また、香辛料や生姜、にんにくなどを使っても良いですね。
食事での工夫としては、みそ汁を具だくさんにしてみたり、だしをしっかり効かせてみその量を少なくしても、おいしくいただけます。
近年では、調味料や加工食品などのさまざまな食品で減塩タイプのもが増えています。単に調味料を減らしたり使わないというのではなく、減塩タイプの調味料や加工食品などを上手に活用してみても良いでしょう。皆さんもおいしく減塩を試みませんか？

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

【4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。

6日(土) 13:00～14:30

・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会

13日(土) 9:30～11:30

・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患（腎不全、褥瘡）」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

16日(火) 13:30～15:30

・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター（沖見町5丁目）

17日(水) 14:00～15:00

・マンスリー健康講話「あなたは頻尿と尿失禁を我慢していませんか？」
講師：西原 賢・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

23日(火) 13:30～15:30

・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋オレンジカフェ留萌（14:30～15:30）

27日(土) 9:30～11:30

・基礎老年医学講座⑧「内分泌系疾患（甲状腺）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

【ゴールデンウィーク期間中の休館について】

◎るもい健康の駅は、4月29日(月・祝)から5月6日(月)まで休館となります。

4月14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。

2日(火) 1歳6カ月児(29年 9月生まれ)

9日(火) 9 月 児(30年 6月生まれ)

16日(火) 3 歳 児(28年 3月生まれ)

23日(火) 4 月 児(30年 12月生まれ)

【受付】

13:00～13:30

【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。

11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）】

◎29日(月・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。

11日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

19日(金)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい今月号（No.733）に折り込みした用紙（水色）「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■

「市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会」

◎あなたにも救える「命」がある!!

倒れている人を見つけた（または目の前で倒れた）

・周囲の安全を確認

意識を確認する

・大きな声で呼び掛ける
・反応がない場合は119番

緊急通報（119番）とAEDを要請する

AEDを取りに行く

心肺蘇生法を開始する

・胸骨圧迫のみでもOK
・人工呼吸できらなら行う

AEDで解析

・指示があれば電気ショックを行う

2分ごとに繰り返す

「BLS（ベーシック・ライフ・サポート＝一次救命処置）」とは、急に倒れたり、窒息を起こしたりした方に対し、その場所に居合わせた方が救急隊や医師へ引き継ぐまでの間に行う応急処置のことです。
「緊急通報（119番）すること」「効果的な胸骨圧迫を行うこと」「AEDを使用すること」で救命ができると言われており、もっとも基本的で大切な救命処置です。

■「市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会」開催のお知らせ

日 毎月第1土曜日定期開催 13:00～14:30

所 るもい健康の駅

定 6人（完全予約制・要事前予約）

費 無 料

内 講師：NPO法人るもいコホートピア、留萌消防署、市立病院の各担当職員
※運動靴やタオルなどをご持参ください。また、動きやすい服装でお越しください。

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

4月の
催し

おとなのためのおはなし会

日 4月9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 4月28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

25 広報るもい 2019（平成31）年 ■4月号

広報るもい 2019（平成31）年 ■4月号 24