



地域包括支援係  
半場 大介

## \* 地域まるごと元気アッププログラム \*

市で実施している介護予防の運動教室「地域まるごと元気アッププログラム(まる元)」では、脳を活性化させる手指の体操や、日常生活を豊かに過ごすための足腰の筋力トレーニング、参加者同士の交流を深めるレクリエーション運動を参加者の体力に合わせたクラスで、毎週火曜日と木曜日に3クラスずつ(計6クラス)実施しています。

現在、木曜日Aクラス(椅子に座って行う運動が中心で、膝や腰の痛み、杖歩行や立ち座り動作に不安がある方に参加いただけるクラス)の定員に若干余裕があるため、参加者を募集しています。

いつまでも元気でいたい方はもちろん、介護保険サービスより定期的な運動で介護を予防したい方や、まずは見学したいという方も大歓迎です。興味がある方は、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

### ◆募集クラス

◎日時/木曜日午前9時30分～10時30分

◎会場/総合福祉センターボランティアルームほか

◎料金/1か月1,000円

●詳細・問い合わせ/芦別市地域包括支援センター

☎22-1573

### 【健康推進係からのお知らせ】

#### 『あなたの睡眠、快適ですか?』



快適な睡眠をとれていますか? ぐっすり眠ってすっきり起床、そんな快適な睡眠ライフが送れていますか? 睡眠は健康づくりに不可欠な「休養」の基本です。体はもちろん脳を休めるという重要な役割を担っています。また、睡眠中には傷ついた細胞を修復して新陳代謝を促したり、病原体を退治する免疫物質がつくられたり体のメンテナンスもされています。

しかし、国民健康・栄養調査(平成28年)によると、5人に1人が睡眠で休養がとれていないと回答しています。慢性の睡眠時間の不足、なかなか寝付けない、夜中に何度も目を覚ますなどで、きちんと睡眠時間が確保できないと、心身の疲労を回復させることができません。そればかりかメタボや生活習慣病の他、さまざまな病気の要因にもなります。

また「不眠」と「うつ病」は関わりが非常に深いため、不眠が2週間以上続くようであればそれはうつ病のサインかもしれません。うつ病は、自分ではなかなか気づかず、知らないうちに、症状が進行してしまうケースも少なくありません。「たかが眠れないくらいで・・・」と思わず、おかしいと感じたら専門家(病院、健康推進係等)に相談することが大切です。

★若者  
夜更かしせず、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。スマホやパソコンの使用は、入眠の1時間前までに。休日も平日と同じ時間に起きましょう。

★働き盛り  
午後の早い時間に15～20分の昼寝が作業効率アップにつながります。睡眠時間は8時間程度。寝すぎは睡眠の質の低下のもとです。

★熟年世代  
年齢とともに睡眠は変化します。「眠れないのは年のせい」と考えることも大切です。寝床で長く過ごす熟睡感が減ります。日中は活動的な生活を心掛きましょう。

## 今月の一品

### 韓国風おじゃ ～サムゲタン～



1人分のカロリー

[252Kcal]

提供: 芦別地区栄養士会

鶏の手羽にはたんぱく質以外にもコラーゲンが豊富に含まれ、血管や皮膚や内臓を丈夫にします。じっくり煮込むとコラーゲンがたっぷり溶けだし、コクと栄養が豊かになります。ショウガを加えることで寒い時期に体を温め風邪の予防に最適です。生薬とされるクコの実には肝臓や眼によいとされています。

▶材料 2人分.....

・もち米80g・塩小さじ1/2・手羽先2本・酒大さじ1・ニンジン20g・水600cc・レンコン20g・油小さじ1・水菜20g・クコの実4粒・ゴボウ20g・長ネギ20g・ショウガ10g

▶作り方.....

①もち米を洗い、1時間程度水に浸してから、ザルにあげる②ニンジン・レンコンは、皮をむきいちょう切り、水菜は2割の長さに切る。ゴボウは包丁の裏で皮を削いでさがき、長ネギは小口切り、ショウガは皮をむき細めの千切りにする③手羽先は関節の横に包丁を入れて手羽先と手羽中に切り分ける④鍋に油をひき、ショウガを炒めた後、ニンジン、ゴボウ、レンコンを入れて炒め、野菜に軽く火が通ったら、もち米と水、塩、酒を入れて軽く混ぜ、手羽先も入れて強火で炊く⑤沸騰したら弱火で35分炊き、長ネギと水菜、クコの実を入れて5分炊く

## 健康診査・相談・歯科



種類	期日（受付時間）	対象、その他
1歳6か月児健康診査	3月15日(木) 12:45~13:00	平成28年7月19日~ 9月15日生まれの幼児
3歳児健康診査	3月22日(木) 12:45~13:00	平成27年1月~ 2月生まれの幼児

○場所 保健センター

## プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など

○日時 3月13日(火)午前10時~正午

○会場 子どもセンターつばさ

○対象 妊婦さんとご家族の方

○出産予定月 4月~7月の方


○その他 事前に予約をお願いします

●申し込み・詳細 健康推進係☎22-2111



## ◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

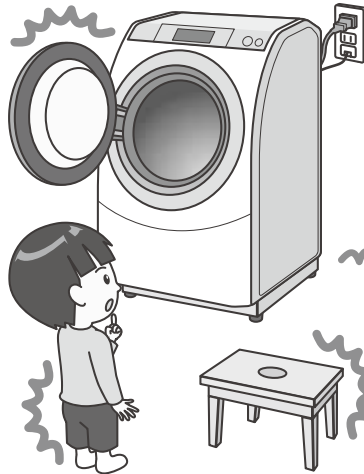
日時	3月8日(木)午前11時~11時40分 ※月1回行います
場所	児童センター体育室 
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物

●申し込み・詳細 子育て支援センター係☎24-2778

小さなお子様のおられるご家庭の皆様へ  
【ドラム式洗濯乾燥機をご使用になる際のご注意】

# 小さなお子様は とくに ご注意 ください!!

ドラム式洗濯乾燥機は誤った使い方をすると、中に閉じ込められて窒息したり、やけどや感電、けがをするなど危険な状態になるおそれがあります。



**小さなお子様を洗濯機に近づかせない!**

コンセントなどに触れて感電したり、ドアに手を挟んでけがをすることがあります。  
(小学生などのお子様にも周りで遊ばないよう説明ください)

**使用後はドアを閉めて!**

近くに乗りやすい台などを置かないでください。

**お子様にドラム内をのぞかせない!**

ドアが開まると閉じ込められて窒息したり、やけど、けがなどのおそれがあります。

**チャイルドロック機能の活用を!**

各社にて操作方法が異なりますので、取扱説明書を確認いただくか、各メーカーへお問合せください。

取扱説明書の記載内容を守るとともに、特に小さなお子様がおられるご家庭では、洗濯機を使用されていない時にもお子様が容易に開けられないようにチャイルドロック機能の活用などをお願いします。



一般社団法人 日本電機工業会ホームページ  
<http://www.jema-net.or.jp/>

## こんにちは市立病院です



### ■コンビニ受診は控えてください

平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診せず、自己本位に①診療時間外、②休日に受診される患者さんがいます。医師は、外来診療時間以外には、①検査、②入院患者さんの診療、③書類作成等、多忙を極めています。

救急患者さん以外は、平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診してください。

### ○コンビニ受診の具体例

次のような事例が見受けられます。

- ①日中は仕事で受診できないから夜間に…
- ②夜の方が空いているから…
- ③明日から、旅行に出かけるから旅行に行く前に…

### ■外来診療受付時間および診療時間について

外来診療の受付時間および診療時間は診療科によって異なりますので、予約がなく新規に診療を受けられる方は、大変お手数をおかけしますが、あらかじめ電話でご確認くださいようお願いいたします。なお、悪天候によるJRの運休や交通障害のため、出張医師による診療の開始が遅れたり、休診になる場合もありますので、特に冬期間につきましては、事前に確認していただきますようお願いいたします。

●問い合わせ 市立芦別病院☎22-2701