

**** いきいき百歳体操で介護予防を ****



■「いきいき百歳体操」とは？

0～1kgまで5段階に調整可能な重りを手首や足首に巻き、椅子に座ってゆっくり身体を動かします。

■「いきいき百歳体操」するとどうなるの？

筋力がつき、動くことが楽になります。転倒しにくい体になり、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

体操に参加された方からは、「体が軽くなって体調が良くなった」、「足がつって辛かったが改善した」、「ベッドから、つかま

らずに起き上がれるようになった」などの声が届いています。

現在、市内8か所の会場で、自主グループや老人クラブの方が、いきいき百歳体操を行っています。

多くの方に「いきいき百歳体操」を知ってもらうため、出前講座を実施しています。また、体操に取り組みたい方は、お住まいの地域で始める方法を一緒に考えますので、ご相談ください。

●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】

『大事にしていますか？こころの健康』 『ストレスと上手に付き合おう』

3月、4月は環境の変化が大きく、気持ちが不安定になりやすい時期です。仕事が多くて、まいりかかったり、人間関係で悩んだり、さまざまな不安を抱えています。このように不安は、ときに体に変調をもたらします。このように、ストレスといえます。

ストレスは人間にとっては必要不可欠な生体反応で、それ自体は病気ではありません。しかし、ストレスがたまった状態が続けば私たちの心身はバランスを崩し、イライラや気分の落ち込みなどの心理的な変調、頭痛やめまいなどの身体的な変調、お酒やタバコの量が増えるなどの行動的な変調が現れます。

また、ストレスが引き起こす病気は多岐にわたりますが、中でも代表的な疾患として次のようなものがあります。

★うつ病 ★不安障害

★アルコール依存症

ストレスをなくするのは難しいことですので、ストレスを自覚し、必要以上にためず、

上手に付き合う自分なりの方法を見つけましょう。

●ストレスと上手に付き合う方法

①心のもち方を変えてみる
世の中にはいろいろな人がいて、誰もが自分と同じ考え方をすると限らないと理解し、受け止め方や心のもち方を変えてみましょう。

②快適な睡眠をとる

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、ストレスを増やしたりします。十分な睡眠を心掛けましょう。

③自分にあつた方法を選ぶ
食事、入浴、散歩など、楽しい、心地よいと感じられる自分にあつた方法を選びましょう。

④身近な人に相談を

不安や悩みを聞いてもらうだけでも心が楽になることもあります。相談しても心の落ち込みが変わらない、相談相手がいけないなどの場合は、専門家（病院、健康推進係など）へ相談を。

★3月は自殺対策強化月間です。図書館で展示を行いますので、ご覧ください。

🍴🍷 今月のお一品 🌸

サクランボ チーズケーキ



1人分のカロリー【130Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

牛乳などを発酵させて作るチーズ、ヨーグルトは栄養価が高くカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウムは、骨を丈夫にしたリイライラを抑える働きがあります。

▶材料 2人分.....
・クリームチーズ50g・プレーンヨーグルト50g・レモン汁小さじ1・ゼラチン1.5g・水大さじ2/3・砂糖10g・サクランボ（生、冷凍とちらでも可）2個・サクランボ酢大さじ2/3・ミントの葉適量

▶作り方.....

①クリームチーズはレンジ（600Wで30～40秒）で軟らかくする。

②粉ゼラチンは、水でふやかして電子レンジ（500W）に10～20秒かけて溶かしておく（沸騰させないように注意）。

③ボウルに①と②が熱いうちに入れ、ヨーグルト、レモン汁、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。

④型（デザート皿）に③を分け入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

⑤食べる直前にサクランボ、ミントの葉を飾り、サクランボ酢を1人小さじ1/2ずつ回し入れ完成。

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月健康診査	3月16日(木) 13:00~13:10	平成27年7月20日~ 9月16日生まれの幼児
3歳健康診査	3月23日(木) 13:00~13:10	平成26年1月~2月生 まれの幼児
歯科相談	3月15日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	3月15日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	3月15日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

こんにちは市立病院です



着任した医師の紹介

かとう まんのすけ
○内科 加藤 万之輔
出身/愛知県名古屋市
着任日/1月4日



今年1月に着任しました、加藤万之輔です。ここでは外来、入院、救急対応を行っています。

芦別市の皆さんが、病気で困った時には直ちに对应いたしますので、遠慮なく相談にいらしてください。多くの病気に対応できますが、ここで困難な場合は、砂川市または旭川市に転送させていただきます。

今まで、雪の中で暮らしたことはなかったのですが、意外に不自由なく、それなりに楽しく過ごしています。

芦別の人たちは、皆さん親切な方ばかりで本当に助かっています。日常生活で、皆さんにご迷惑をおかけすることもあるかも知れませんが、その時はよろしくお申し上げます。

以前は、愛知県名古屋市内の総合病院で、外来、入院、血液透析を担当していました。


また、学生時代は囲碁部に所属していたので、手前味噌ではありますがかなりの腕前です。今は芦別支部で毎週土曜日に対局しています。

○加藤医師の外来診療の受付時間

診療曜日		受付時間	診療時間
午前	月、火、木、金	午前8時~ 11時30分	午前8時30分~
午後	水	正午~午後4時	午後1時~


◎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(水)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

◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって簡単な歌をうたったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	3月10日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	サンドイッチを作って食べよう 
持ち物	飲み物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

■地域包括ケア病床を開設しました

○地域包括ケア病床とは 急性期治療後の患者さんや病状が安定した患者さんに対して、在宅や介護施設への復帰支援を行う病床です。

○対象となる患者さん ①自宅退院や施設退院へ向けたりハビリなどの療養準備が必要な方
②入院治療により症状は改善したが、もう少し経過観察が必要な方

○地域包括ケア病床での退院支援 心身が回復するよう、医師や看護師、理学療法士等により、在宅復帰に向けての治療・支援を行うと同時に、社会福祉士が患者さんの退院支援、退院後のケアについてサポートします。

○当院の地域包括ケア病床(各室5床・計10床)

病棟名	病室
4階西病棟	415号室・417号室

■4月から整形外科外来の月曜日の診療時間が変わります

4月から整形外科外来診療は月曜日の午後と金曜日の午前中になります。

診療曜日	受付時間	診療時間
月	午後診療になります 午前8時~11時30分 正午~午後3時	午後1時30分~
金	午前診療のままです 午前8時~10時	午前9時30分頃~

◎受付時間を過ぎると診療できません。

●問い合わせ 市立芦別病院医事係 ☎22-2701