



# 10月 健康カレンダー

**西コミ** ～西当別コミュニティーセンター(太美町) **ゆとろ** ～総合保健福祉センター<ゆとろ>(西町)

※ ( ) 内は受付時間です。

1 **水** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

2 **木** 健康相談 (9:30~11:30) **西コミ**

3 **金** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

4 **土**

5 **日**

健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

6 **月** 4カ月・10カ月児健診  
(13:00~14:00) **ゆとろ**

当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

7 **火** ポリオ予防接種 (13:00~13:30) **西コミ**

8 **水** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**  
リハビリ教室 (10:30~14:30) **ゆとろ**

9 **木** ポリオ予防接種 (13:00~13:30) **ゆとろ**

10 **金** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

11 **土**

12 **日**

13 **祝**

14 **火** ポリオ予防接種 (13:00~13:30) **ゆとろ**

15 **水** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**  
ねこやなぎの会 (10:30~14:30) **ゆとろ**

16 **木** ポリオ予防接種 (13:00~13:30) **西コミ**

17 **金** 健康運動相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

18 **土**

19 **日**

健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

20 **月** 歯科検診・フッ素塗布  
(9:30~14:00) **ゆとろ**

当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

21 **火** かすみ草の集い (10:30~14:30) **西コミ**

22 **水** 健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**  
つばさの会 (9:30~15:00) **ゆとろ**

23 **木** 友遊会 (10:00~12:00) **ゆとろ**

健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

24 **金** 1歳8カ月・3歳児健診  
(13:00~14:00) **西コミ**

25 **土**

26 **日**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

27 **月** マタニティースクール  
(13:00~15:30) **ゆとろ**

28 **火**

健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

29 **水** 子宮・乳がん・骨粗しょう症検診  
(8:45~14:00) **西コミ**

30 **木**

健康相談 (9:30~11:30) **ゆとろ**

31 **金** 子宮・乳がん・骨粗しょう症検診  
(8:45~14:00) **ゆとろ**

## 11月上旬の主な予定

**健康相談** 9:30~11:30  
祝日を除く毎週月・水・金曜日 **ゆとろ**

**リハビリ教室**  
11月5日(水) 10:30~14:30 **ゆとろ**

**4カ月10カ月児健診**  
11月10日(月) 13:00~14:00 **ゆとろ**

▶ **申込・詳細** 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎3-2346)

つばさの会・こころの健康相談/当別断酒会については

▶ **申込・詳細** つばさの会・こころの健康相談→江別保健所(☎011-383-2111)へ。  
当別断酒会→日中は江別保健所(☎011-383-2111)、夜間は工藤(☎2-2510)へ。



## 体力づくりは

### 冬がキーポイント!

年をとると膝や腰が痛くなって困るといふ話をよく耳にします。

膝・腰痛の原因のひとつに、脚や腰を支える筋力が低下している場合があります。痛みがある方もない方もこの冬に体力維持や筋力アップを実践してみませんか?

### いくつ当てはまりますか?

(当数が多いほど要注意!)

#### 《成壮年期》

- ①膝・腰痛がある。(または時々感じる)
  - ②夏と冬の仕事内容が大きく違う。(運動量が違う)
  - ③夏と冬で体重が3kg以上違う。
  - ④冬になると運動不足を感じる
  - ⑤春に体が重くなったと感じる。
- 《高齢期》
- ①膝・腰痛があり、外出が面倒になった。
  - ②冬になると外出回数が減少する。
  - ③家の中でじっとしていることが多い。(家事など役割がない)
  - ④ちよっとした段差でもつま

ずくようになった。

### 冬こそ体力維持のとき!

雪も降り、冬になると体を動かすのが面倒になりがちですが、そんな冬こそ体を動かし、秋までの筋力を春まで維持することによって、膝・腰痛を予防するだけでなく、生活習慣病や転倒・寝たきり予防をしていくことができます。

自宅で体操やストレッチなど手軽にできることから始めてみたり、総合体育館を利用したり、ゆとろで実施している健康運動相談の活用により、運動を始めてみるのはいかがでしょうか?

町保健師 石川 環

#### 脚・腹筋・背筋などの体操



- ①両腕を前方に水平に上げ、バランスをとりながら立つ。
- ②ゆっくり腰かける。
- ③5~10回繰り返す。



- ①イスに腰がけ、上体をまっすぐ保つ。
- ②両足をゆっくり上げ、約5秒静止後、足をおろす。
- ③5~10回繰り返す。

#### 腹筋・背筋体操 (腰痛予防に効果的)



息をはきながら、ひざを顔の方に近づけ息はとめずに、5~7秒保つ。

筋力がついてきたら



ゆっくりお尻を持ち上げ、背筋・でん筋を緊張させて、5~7秒保つ。

#### 10月 (内科系・救病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
さわざき	太美	近藤	堀江	堀江	スウェーデン	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤
29日	30日	31日				
勤医協	堀江	堀江				

#### 11月 (内科系・救病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	堀江	スウェーデン	堀江	とうべつ内	さわざき	太美

#### 医療機関

勤医協当別小川通診療所	☎3-3010	錦町
近藤医院	☎3-2021	園生
■さわざき医院	☎5-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎2-1313	西町 要予約
太美中央医院	☎6-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎5-3151	太美町
■堀江病院	☎2-3111	樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎6-4649	太美町

#### 内科系 救病当番医

日 土 平  
曜 曜  
祝 日 日  
日 日  
9 14 19  
時 時 時  
〜 時 時  
12 17 21  
時 時 時  
・  
14 時  
〜 17 時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可  
DPT ⊕ジフテリア・百日咳・破傷風  
対象 3カ月~90カ月未満児
- D T ⊕ジフテリア・破傷風 (対象) 11・12歳
- 麻しん ⊕ (対象) 1歳~90カ月未満児
- 風しん ⊕ (対象) 1歳~90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方 (MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く)
- ◆予防接種 (集団接種)  
ツ反・BCG ⊕ (対象) 生後0カ月~48カ月未満児
- ◆健康相談  
月・金曜日~運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます  
水曜日~保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室~心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会~脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会~外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談~不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの、本人や家族の相談に応じます
- ◆つばさの会~心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会~「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)