



元気が一番!



【申込先・問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

救急医療の適切な利用を

救急医療機関の休日や夜間の緊急措置は、スタッフが少ないことから、限られた検査や治療しかできません。日中から症状のある方や軽い症状の方は、通常の診療時間帯に受診するように心掛けてください。
緊急性のある患者さんが速やかに治療を受けられるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆急な病気やケガで迷ったら◆

救急医療相談窓口「救急安心センターさつぽろ」へ連絡
☎「#7119」
短縮ダイヤル
☎「#7119」
ダイヤル回線・一部IP電話
☎011(272)7119
※24時間年中無休で看護師が相談に対応

集団健(検)診のお知らせ

【日程】
9月20日(火) (女性限定)
9月21日(水)
【場所】
総合福祉センター「しゃるる」
北海道対がん協会

【健診機関】北海道対がん協会

【受診できる項目】
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)
※子宮・乳がん検診は9月20日のみです。
※各健(検)診に定員があります。
※それぞれの項目には対象があります。詳細は町広報4月号に折り込まれた「保健サービスガイド」を確認してください。

ちゃんと眠れていますか？

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

不眠とは、「夜中に何度も目が覚める」など、うまく眠れず、日中に不調を感じる状態を言います。
不眠の原因は、生活習慣の問題などさまざまですが、中には「うつ病」が隠れていることもあります。
厚生労働省の統計では、自殺の原因の約半数が「うつ病」でした。睡眠を管理することは、こころの健康づくりや自殺予防につながります。

平成26年、厚生労働省が睡眠に関する指針を11年ぶりに改定しました。睡眠はこころからの健康のための重要な要素です。
健康づくりのために、ぜひ役立てましょう。

健康づくりのための睡眠指針 睡眠12箇条

1 良い睡眠で、からだもこころも健康に

- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談



保健福祉のコラム



医療法人社団サンライン
梶整形外科医院 院長
梶 良行

ロコモチャレンジ

「ロコモチャレンジ」推進協議会」は、日本整形外科学会が中心となり、ロコモの啓発とロコモに負けない日本を作るため立ち上げられた組織で、「歳をとっても自分の足で元気に歩ける、寝たきりにならない準備を若いうちから一人でも多くの方に始めてほしい」という思いからさまざまな情報を発信しています。
今回は、その中から「ロコモ度テスト」についてお話しします。

1 立ち上がりテスト

図のように片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢筋力の程度を判定します。

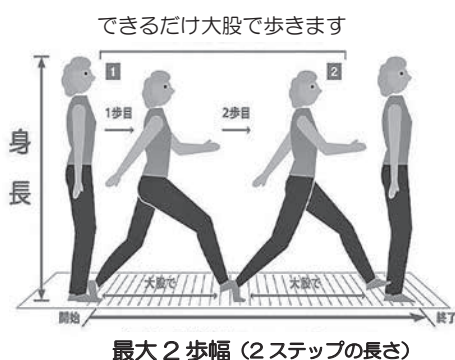
- ① 10～40cmの台を用意する。40cmの台に両腕を組んで腰掛けた状態から立ち上がり、そのまま3秒間保持する。
- ② 40cmの台から立ち上がれたら、①の姿勢に戻り、片脚で立ち上がり3秒間保持する。



無理をしないように気をつけましょう

2 ステップテスト

できるだけ大腿で振りだした2歩分の歩幅を測定し、これを自分の身長で割った値(2ステップ値)を求めます。



介助者の元で行いましょう

3 ロコモ25

身体の状態・生活状況を調べるための25項目の質問に答えます。

【判定】

ロコモ度1

移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2

移動機能の低下が進行している状態です。

- ① どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
- ② ステップ値が13未満
- ③ ロコモ25の合計点が7点以上
- ①②③のいずれか1つが当てはまるとロコモ度2

「TRY! 40cm」プロジェクト

ロコモ度テストに関連して、「TRY! 40cm(トライ・フォーティ)」プロジェクトを紹介しましょう。これは、「40cmの高さから片脚で立ち上がる」ことを、幅広い年齢層の方に挑戦してもらおうという試みです。

このプロジェクトのスタートとして、ウェブサイトに動画が公開されていますので、ご覧いただきたいと思っています。栗山町の皆さんが、40cmの高さからの立ち上がりにトライしている姿を思い浮かべながら、私の話を終わります。

※1: インターネットで「ロコモチャレンジ」を検索すると、日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトが出てきますので、詳細がご覧いただけます。
※2: インターネットで「トライ・40cm」で検索すると、2分06秒の動画がご覧いただけます。

まちの駅 イベント 9月

【問い合わせ】

まちの駅 「栗夢プラザ」
☎ 73-5515 ・ Fax 73-5535
開館時間 10：00 ～ 17：00

高野昭男氏絵画展

期 間／9月1日(木)～10日(土)

栗山うたごえ喫茶

日 時／9月10日(土)

14：00 ～ 16：00

入場料／500円（お菓子付き、飲み物
各自オーダー）



消費者協会パネル展

ーやっぱり食べ物が大事！ー

期 間／9月14日(木)～22日(木)

秋まつり特別イベント

期 間／9月24日(土)～26日(月)

内 容／栗山町特産品販売

おでん・ビールなどの販売

札幌の人気ラーメン店「羅妃焚
(ラピタ)」の outlet

大好評！手打ちそば

※限定 30 食

★今月の「そばの日」

9月2日・9日・16日・30日
(毎週金曜日 11：00 ～)

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会
などでのご利用をお待ちしています。

まずはご相談ください！

栗山公園 だより Vol.102

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706
指定管理者 たかはしダリア
最新情報を簡単アクセス
URL
http://t-daria.com/parktop
※QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。



☆☆☆砂場de宝さがし☆☆☆

みんな大スキな砂場の中に宝のカプセルが3個埋まっています！！

スコップ&シャベルを使って掘り当ててくださいネッ♪
カプセルの中は…ヒ・ミ・ツです(*^▽^*) 楽しみにしてください★

みんなで仲良く、楽しい思い出を作ろう！！

期 間／9月1日(木)～30日(金)

時 間／10：00 ～ 16：00

場 所／公園内 砂場

※1日3個の宝が出たらおしまいです。また、翌日にチャレンジしてください。

※スコップ&シャベルの無料貸出しは数に限りがありまので、
持参しても構いません。

消費生活 相談室 です

南空知消費生活相談室

毎週 月・木曜日 13：00 ～ 16：00 勤労者
福祉センター
毎月 第2・4水曜日 13：00 ～ 15：00 ☎ 72-3581

テレビショッピング契約条件を よく確認しましょう

【国民生活センター相談事例】

テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐに試してみたが思ったようにできなかった。

返品しようと業者に連絡すると、「開封した場合、返品は受け付けられない」と言われた。

「実際に使ってみなければわからないではないか」と苦情を言ったが、「返品についてはテレビでも伝えているし、同封している書類にも書いてある」と、こちらの言い分を聞いてくれなかった。

(70歳代女性)



■アドバイス

- ・テレビショッピングでは、返品条件などについて表示時間が短く、わかりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文しましょう。
- ・テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合でも、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。

怒鳴らず子どもの心に届く伝え方

● 普段、子どもにガミガミ怒っていませんか？

「早くしなさい」「ちゃんとしなさい」「しっかりしなさい」「いいかげんにしなさい」これらは親が子どもを注意する時によく使われる言葉です。どれもあいまいでわかりづらい指示ですね。親が子どもにしてもらいたい行動は、もっと具体的にわかりやすく伝えることが大切です。

例えば、順番を守れない時に「ちゃんと順番を守りなさい」と叱られても「ちゃんと」って何？と、子どもにはよくわかりません。そこで、「○○ちゃんの次だよ」と具体的に伝えてあげると、子どもは先の見通しがつくので、順番を待つことができるようになります。

● 否定形ではなく肯定形で伝える

頭ごなしに命令するのは簡単ですが効果的ではありません。「何をすればよいか」を肯定的表現を使って伝えましょう。

×散らかさないの	→ ○片付けようね
×走っちゃダメ	→ ○歩こうね
×大きな声出さないで	→ ○小さな声で話そうね
×お店の物は触らない	→ ○お店の物は見るだけね

このように、伝え方をちょっと変えるだけで子どもは行動に移す気になっていきます。

● 自分なりの「気持ちが落ち着く行動」を

子どもに対して感情的になるのは自然なことだけれども、それをコントロールする術を身につけるのも必要なことです。

例えば、その場で深呼吸するとか目を閉じて10数えてみるなど、冷静になれるなら何でも良いのです。自分なりの「気持ちが落ち着く行動」を見つけてください。

落ち着くことができれば言葉もやわらかくなり、子どもの心にも伝わるようになりますよ。

※参考文献：「1人でできる子になる『テキトー母さん』 流子育てのコツ」

立石美津子著



子育て講演会

運動神経が身に付くタイムリミットをご存じですか？昨年好評だった須合先生を今年もお招きして、子どもの成長を高めるコツをお話していただきます。

日 時／9月12日(月) 18：30 ～ 20：00

講 師／須合 幸司氏

(北海道教育大学附属札幌小学校 栄養教諭)

内 容／知っていて損はない、子どもの成長を加速させる方法

場 所／総合福祉センター「しゃるる」大ホール

※託児もありますので、ぜひご参加ください。

まち という名の家族



【問い合わせ】

町子育て支援センター
☎ 72-1280 Fax 72-1320

