

みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるようにさまざまな事業を実施しています。

▶地域サロン活動支援事業

外部講師やリハビリ職の派遣、会場費の助成を行い、地域で高齢者を中心に自主的に運営されている団体を取り組む活動を支援します（要件や限度額あり）。

☎高齢者支援係Tel 74-4452

▶サテライト地域包括支援センター事業

町内会や老人クラブなど地域で高齢者が集まる場に地域包括支援センター職員が伺い、介護や福祉に関する情報提供および総合相談を行います。

☎ぽえあいセンター-Tel 54-3077

4月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
4 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	ぬまくら歯科 Tel 0164-22-5615 (深川市1条12番16号)
14 (日)	市立病院 Tel 54-2131	伊藤歯科医院 Tel 52-2222
21 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	深川第一病院歯科口腔外科 Tel 0164-23-3516 (深川市あけぼの町1番1号)
28 (日)	市立病院 Tel 54-2131	アヒコ歯科医院 Tel 24-8711 (滝川市一の坂町東3丁目3番9号)
29 (祝)		
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00



保健師のおはなし

太陽を浴びていますか？



冬は寒さで家の中で過ごすことも多くなっていたと思いますが、日が長くなり、雪どけがすすみ、少しずつ春の陽気になってきました。皆さんは外に出て太陽の光を浴びていますか？

日光を浴びることで体内時計がリセットされ、朝すっきり目覚めたり、夜ぐっすり眠れたり規則正しい生活を送れます。太陽の光を浴びることで脳内に分泌される『セロトニン』が自律神経を整え、姿勢や顔の表情を引き締め、身体の痛みを調整したり、心を安定させる働きもあります。

また、日光浴により血液中にビタミンDが生成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めると言われているので、成長期の子どもや加齢により不足する高齢者の方は特に必要です。



そして日中に十分に体を動かすことで体力の維持・向上につながり、情緒の解放によって入眠を促し、翌朝すっきりと目覚め、体温調節や自律神経が整うことで日中の集中力や意欲につながります。そのほかにも屋外でさまざまなものを見て、触れて、感じることで、五感が刺激され脳が活性化します。また、外出するときには身だしなみを整えたり、道順を考えたりと頭を使うため、認知機能の低下やうつ病の予防にもなります。

これから暖かい季節になりますので、
外の空気を吸い、太陽の光を浴びて活動的な毎日を過ごしましょう！

☎ぽえあいセンター
Tel 52-2000

幸せホルモン効果

!!!セロトニン!!!

!!!セロトニン!!!



Caの吸収を
高めて
骨を強く！

現代病の
予防にも！

ビタミンD



CHECK!

