

## 8月の保健カレンダー

| 実施日    | 保健事業名                | 受付・実施時間       | 会場         |
|--------|----------------------|---------------|------------|
| 6日(金)  | 苺くらぶ                 | 9:20~11:30    | すこやか健康センター |
| 9日(月)  | 乳児健康相談               | 13:00~16:00   |            |
| 16日(月) | すこやか大学               | 13:30~        |            |
| 18日(水) | あいあいサークル<br>(乳児育児相談) | 9:45~11:15    |            |
| 24日(火) | 苺くらぶ                 | 9:20~11:30    |            |
| 31日(火) | ポリオ予防接種              | 13:30~14:00受付 |            |

### 健康相談 8月26日(木)

| 実施時間  | 会場                       |
|---|--------------------------|
| 10:00~11:30<br>13:00~15:00                    | 川北老人福祉センター<br>すこやか健康センター |
| 内容:健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 |                          |

## 温泉活用健康増進事業

### 寝たきり防止の体づくり

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、前回に引き続き在宅介護支援センター職員による運動と健康相談を行います。

気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時/8月24日(火) 午後1時30分から
- ▶会場/サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料/入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格/65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込/期限:8月17日(期日厳守)  
申込先:すこやか健康センター

#### ◎バスを無料運行します

|               |           |
|---------------|-----------|
| 栄町南団地バス停前     | 午後1時00分出発 |
| 道立羽幌病院バス停前    | 1時03分     |
| 東出商店前(幸町)     | 1時06分     |
| 道新羽幌支局前(南5の6) | 1時10分     |
| 羽幌ターミナル前(旧駅)  | 1時13分     |
| 旧NTT横(南大通4)   | 1時16分     |
| 内山商店(北町)      | 1時22分     |

# 保健

すこやか健康センター  
☎2-6020

## こんにちは

## 保健師です

からだシリーズ『大腸のしくみとはたらき』

### ■大腸のしくみ

大腸は長さが約1.5m、太さが直径5~7cm(最も太い部分)で小腸の倍の太さがあります。

大腸は盲腸→結腸(上行・横行・下行・S状結腸)→直腸に分けられ、直腸の出口が肛門です。大腸の内側は滑らかな粘膜に覆われ、粘膜は粘液を出して老廃物を滑りやすくしています。

### ■大腸の働き

大腸の主な働きは、水分の吸収と便の形成・排泄です。食物の栄養素は小腸で吸収され、その残りかすが大腸へ入ってきます。大腸の役割は、その残りかすが約4分の1の量になるまで水分を吸収し、固くしながら24~48時間かけてゆっくりと直腸まで運んでいきます。

老廃物が直腸にたまると直腸の粘膜が刺激されて便意がおこり、便として肛門から排出されます。これらが大腸のしくみと働きです。

### ■便秘に注意!

便秘が続くと、大腸内でできる発ガン性物質が排出されにくくなるので注意!その他、次のような人は大腸がんにご注意です。

- ① 脂っぽいものが好き
- ② 便秘がち
- ③ 緑黄色野菜を食べない
- ④ 家族で大腸がんの人がいる
- ⑤ 大腸ポリープがある

町では毎年、5月と10月に大腸がん検診を実施しています。これまで1度も受けたことがない方はぜひ受診し、大腸の健康チェックをしましょう!

## 男性のための 簡単料理教室

今回のテーマ 『つくる楽しみ!たべる喜び!』

羽幌町食生活改善協議会では女性ばかりではなく男性にも自分の食事や料理に関心をもってもらうために料理教室を開催しています。料理を楽しみ、食べることに喜びを感じることで心と体をイキイキさせましょう。

- 日程/8月31日(火) 午前10時30分~午後1時30分
- 会場/すこやか健康センター
- 内容/栄養士の話、簡単な調理実習(マグロ丼、ほうれん草のじゃこ和え、かぼちゃと油揚げの味噌汁、フルーツヨーグルト)、試食
- 対象/60歳以上の男性 ●参加費/1人200円
- ▶8月23日(月)までにすこやか健康センターへ申込みください。