



# いつも元気

MIN-IREN

2025年12月号 380円

好評発売中

学生と市民でまちづくり 稚内

けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群

ある日、病院がなくなる

明日に架ける橋 神奈川

まちのチカラ 神奈川県湯河原町

食と健康 簡単 クリスマススイーツ



【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22  
☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

札幌病院

検査室からコンニチハ・～・

## 冬は「便秘」の季節 冷えと水分不足に要注意！

今年も残りわずか。大掃除や年末のイベントで忙しくされていることだと思いますが、皆さん、毎日の排便は滞りなくきていますか？

寒さで身体が冷えてしまうと腸の蠕動運動が鈍くなります。また、体温を逃がさない様にするために血管を収縮させる交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが下がることで、腸の動きが鈍くなります。

そして、見過ごされがちな『冬の水分不足』。冬は汗をかかないから脱水とは無縁…と思われがちですが実は逆です。夏ほどのどの渴きを感じにくいため、1日の水分摂取量が少なくなったり、乾燥した空気や暖房で体内の水分が損失します。また、寒さで血管が収縮し、腎臓が余分な水分を尿として排出するため、「寒冷利尿」と呼ばれる現象がおこります。その結果、気づかぬうちに身体の水分が減り、硬くて出にくく便になってしまいます。

運動不足や睡眠不足、ストレスも便秘の原因になるので、寒くて忙しい年末は特に意識して、腸内環境を整えていきましょう。発酵食品やヨーグルト、食物繊維を積極的に摂ってくださいね。

でもその便秘、大腸疾患が隠れているかもしれません。年に1度の大腸がん検診はもう受けましたか？

12月の予定に、忘年会、クリスマス、『健診受診日』と書き加えておいてくださいね！



## デイサービスセンター 花りん荘

北白石在宅総合センター



勤医協北白石在宅総合センターは

- 高齢者住宅『花の里』
- デイサービスセンター花りん荘
- ヘルパーステーション北白石・訪問看護介護24時間うらら
- 居宅介護支援事業所北白石

の4事業で運営しています。今回はデイサービスセンター花りん荘をご紹介します。

デイサービスセンター花りん荘 は通いのサービスで、

①一人一人の体調やご希望を組み込んだリハビリプログラムを提供しています

②家庭的な雰囲気を大事に  
お風呂も家庭浴槽で一人ずつゆっくり入れます

③利用時間も1日利用のみならず  
生活スタイルに合わせた  
午前のみ・午後ののみの半日利用も可能です

特徴としては、季節に合わせたイベントに力を入れています。普段、ご自宅から外に出かける機会が少ない方もイベント参加により外出と交流の機会が増える場所となっています。是非、地域の方で困っている方や気になる方がいましたらご相談ください。

### ★一緒に働く仲間を募集しています！★

北白石センターでは、デイサービスやヘルパーステーションで働く介護職員を探しています。デイサービスは無資格の方でも介護の仕事に挑戦してみたい方なら歓迎です。是非ご紹介していただけたら幸いです。

【問い合わせ】★お気軽にご相談ください！

◆北白石在宅総合センター◆ 担当：伊藤（センター長）  
白石区米里1条4丁目6-10 ☎ 011-871-7721

### 暮らしの保健室 開設しています

札幌病院

毎週月・水曜日

(祝日除く) 札幌病院 1階待合ホール (受付向かい)

医療や介護、健康や生活、困っていることはありませんか？不安に思っていることはありませんか？まずはお話を聞かせてください。  
通院されていない方でも相談できる窓口です。

【お問い合わせ】☎ 070-6499-5983 (担当:久保田) ※開設時間中のみ

★サークル活動など★  
12月の友の会行事について

居場所について・・・

参加者がゲームや体操やふまねつなどで交流します。  
これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆おしゃべりサロンひまわり（第一火曜日）  
12月2日（火）11時～14時 扇愛荘（北郷3条3丁目）  
12月20日（土）16時～菊水ビル4階

\*参加希望の方は、必ずお申し込みください。

◆みんなの食堂★きらり（第3土曜日）  
12月23日（火）午後2時～

◆菊水ふまねつと教室（第4火曜日）  
12月23日（火）午後2時～菊水ビル4階大会議室（菊水4条1丁目）

◆東札幌ふまねつと教室（第3月曜日）  
12月15日（月）午後2時～

◆東札幌UR団地ふまねつと教室（第4土曜日）  
12月27日（土）午前10時30分～東札幌2条4丁目

◆北郷ふまねつと教室（第3木曜日）  
12月16日（火）午後2時～北郷会館（北郷3条3丁目）

◆白石中央ふまねつと教室（第3木曜日）  
12月18日（木）午後2時～白石中央福祉会館1階Aホール（中央1条5丁目）

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室（第4月曜日）  
12月22日（月）午後2時～ラ・クレスト クレアホール（菊水1条2丁目）

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室（第1金曜日）  
12月5日（金）午前10時～菊水まちづくりセンター（菊水連絡所）（菊水7条2丁目）

◆菊水上町ふまねつと教室（第3水曜日）  
12月17日（水）午後1時30分～菊水上町会館（菊水上町4条1丁目）



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025年12月号 380円

好評発売中

学生と市民でまちづくり 稚内

けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群

ある日、病院がなくなる

明日に架ける橋 神奈川

まちのチカラ 神奈川県湯河原町

食と健康 簡単 クリスマススイーツ

冬は「便秘」の季節  
冷えと水分不足に要注意！

今年も残りわずか。大掃除や年末のイベントで忙しくされていることだと思いますが、皆さん、毎日の排便は滞りなくきていますか？

寒さで身体が冷えてしまうと腸の蠕動運動が鈍くなります。また、体温を逃がさない様にするために血管を収縮させる交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが下がることで、腸の動きが鈍くなります。

そして、見過ごされがちな『冬の水分不足』。冬は汗をかかないから脱水とは無縁…と思われがちですが実は逆です。夏ほどのどの渴きを感じにくいため、1日の水分摂取量が少なくなったり、乾燥した空気や暖房で体内の水分が損失します。また、寒さで血管が収縮し、腎臓が余分な水分を尿として排出するため、「寒冷利尿」と呼ばれる現象がおこります。その結果、気づかぬうちに身体の水分が減り、硬くて出にくく便になってしまいます。

運動不足や睡眠不足、ストレスも便秘の原因になるので、寒くて忙しい年末は特に意識して、腸内環境を整えていきましょう。発酵食品やヨーグルト、食物繊維を積極的に摂ってくださいね。

でもその便秘、大腸疾患が隠れているかもしれません。年に1度の大腸がん検診はもう受けましたか？

12月の予定に、忘年会、クリスマス、『健診受診日』

と書き加えておいてくださいね！

\*他のサークルは、感染状況を見て検討します。  
(必ずお申込みください)

\*感染状況により開催の変更がある場合があります。  
各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは  
友の会事務局へ ☎ 8200-1263