

名称	日時	場所	料金	問合せ
自転車安心安全教室	9月7日(日) 午後1時～3時	北小学校 体育館	無料	北小学校区コミュニティ推進協議会 ☎090-7022-8213(藤田)

催し	日時	ホール	入場料	問合せ
ドラゴンゲート 津島大会	9月7日(日) 午後5時	大	有料	(株)ドラゴンゲート ☎078-333-9797
うたげの会 華の響宴	9月7日(日) 午前9時30分	小	無料	下北 ☎090-1566-2725
ダンス競技会	9月14日(日) 午前11時	大	無料	青山 ☎0568-65-8753
YMK「歌のステージ」 チャリティーカラオケ発表会	9月14日(日) 午前9時20分	小	無料	川口 ☎0567-46-0725

名称	日時	場所	料金	問合せ
第4回ミニ探鳥会	9月14日(日) 午前10時30分～11時30分	弥富野鳥園	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
第4回探鳥会	9月21日(日) 午前10時～正午	弥富野鳥園	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
みんなであそぼう ～どじょうをつかまえよう～	9月6日(土)・7日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国プール (受付は多目的ホール) 定員:各日150人	100円	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
絵手紙をかこう	9月13日(土)・14日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:各日100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
どろだんごをつくろう	9月20日(土)・21日(日)・ 23日(火・祝)・27日(土)・28日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:各日100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515

市民病院イベント「緩和ケアの日」

世界緩和ケアデーにちなんで、当院では緩和ケアに関するイベントを開催します。今年のテーマは「がんになった早期に緩和ケア」です。

日時 10月4日(土) 午後1時30分～4時

場所 市民病院1階アトリウム

参加費 無料

内容

- ・講演I部「緩和について」
講師 鍵本紀久雄氏(当院緩和ケア科医師)
- ・講演II部「痛みについて」
講師 小川直美氏
(愛知県立大学認定看護師教育課程専任教員)
- ・癒しのコース、各種展示、緩和ケア病棟パネル展示など

問合せ 市民病院緩和ケア病棟 ☎28-5151

お知らせ (おすすめ治療院紹介)

訪問保険治療専門 ぽかぽか治療院

こんにちは、ぽかぽか治療院院長の三輪匠と申します。

当院は**健康保険**を使った**訪問治療**を専門にしています。

- ・営業時間は、平日9時～19時
- ・お休み: 日曜日(祝日は営業しています。お盆とお正月はお休みします。)
- ・事務所は、津島市鹿伏兎町西43 です。

ご相談・お問合せはこちら! (0567)74-0640

※もっと詳しく知りたい方は ぽかぽか治療院 検索 ← で検索してください。

今月のバランス献立



**ミートローフ
コールスローサラダ
かぼちゃのポタージュ**

1人分
752kcal
塩分3.0g

ミートローフ

材料(2人分)

合いびき肉120g、塩・こしょう少々、パン粉大さじ1、牛乳小さじ1、ナツメグ少々、卵1/4個、玉ねぎ1/4個(60g)、人参5cm(40g)、油適量、プロセスチーズ2切れ(40g)、プチトマト6個、ブロッコリー60g、ケチャップ大さじ1、ソース小さじ1

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、人参は5mm程度の角切りにして、フライパンに油少々を熱し炒める。チーズは角切りにする。
- ②牛乳にパン粉を浸し、合いびき肉に塩こしょう、ナツメグ、卵を加え粘りがでるまでよくこねる。①を加え混ぜ、空気を抜いて、アルミホイルで筒状に包む。
- ③フライパンに水をはり、沸騰したら、お皿に②のをせ蓋をして、ブロッコリーと一緒に20分程度中火で蒸す。
- ④アルミホイルをはずし、フライパンで全体に焼き色をつけ、切り分け、ブロッコリーとプチトマト、ケチャップとソースを合わせて添える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

☺ 子どもの目

メジャーバトン

私は、低学年のころから金管クラブに入り、6年生でメジャーバトンをやるのが目標でした。

今年、小学校生活最後となる運動会で、そのメジャーバトンをやることのできるの、とてもうれしいです。バトンは1kgぐらいあって、片手で持ち、動くのは大変ですが、練習をくり返し、運動会や交通安全パレードで、



神島田小学校 6年生
白坂若菜 さん

「よかったよ」

と言ってもらえるようにはりきってがんばろうと思います。

日々、金管クラブで私は、トロンボーンをやっていますが、バトン練習と両立しながら夏休みの練習もメンバーのみんなと一生けん命取り組みます。

9月に行われる神島田小学校運動会では、地域の方たちも多く見に来てくれるので、練習の成果が、みなさんに伝わるよう楽しみながらやろうと思います。

ほんのひととき

図書館
☎ 25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、
新着の図書をご紹介します。

児童書



『13歳からの料理のきほん34』
アントラム 栢木利美 著
海竜社

台所でお母さんがテキパキと食事の支度をする姿を見て、いつかあんな風になれるようになりたいなあと思ったことはありませんか?今からでもできることはたくさんありますよ。まずはこの本を読んで基本をマスターしていきましょう。調理、盛り付け、素材選びに保存の基本。食べ方、後片づけまで。これを読んで料理の世界へ一歩踏み出してみたいかたがでしょうか。ぜひお母さんと一緒に台所に立って挑戦してみてください。

『ノフィーのやさしばたけ』ゲルダ・ミュラー 作 BL出版

『なりたい二人』 令丈ヒロ子 作 PHP研究所

一般書



『気象・天気の新事実』
木村龍治 監修
新星出版社

竜巻、ヒョウ、ゲリラ豪雨など。この半年間だけでも日本各地で様々な異常気象が起っています。今まで遭遇したことのない現象の数々は一体、何が原因となっているのでしょうか。この図書は近年の気象・天気について分かりやすく解説しており、最近聞くようになった「爆弾低気圧」といった用語まで詳しく紹介してあります。また、土星や火星の気象写真も掲載しており、新しいかたちの気象と天気を扱った図書となっています。

『和算の再発見』 城地 茂 著 化学同人

『幕末維新の城』 一坂太郎 著 中央論新社

[9月の休館日]
23日(火・祝)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、神守公民館図書室、神島田公民館図書室もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。
津島駅構内(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

私のカルテ

No 317

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は長年の生活習慣などにより骨がスカスカにもろくなる病気で、骨折しやすくなってしまう。背中が丸くなったり、身長が短くなるのは、この病気によって脊椎がつぶれたり、変形するため起こります。最初は自覚症状はありませんが、腰や背中に骨折による痛みが生じ診察で見つかることが多く、ひどくなると、転倒などによる骨折によって寝たきりの原因となる場合もあります。

骨粗鬆症は、閉経期以降の女性や高齢の男性に多く見られますが、若い方でも栄養・運動不足、ステロイド剤の影響でなることもあります。生活習慣病の一つに数えられていますので、日頃から予防を心がけることが大切です。また骨粗鬆症を予防することは、ほとんどの生活習慣病を予防することにもつながります。

骨粗鬆症の予防には、「食事」「運動」「日光浴」が重要です。これらを日々の生活の中で気をつけていれば、骨粗鬆症の進行を防ぎ、骨折の予防につながります。

食事

骨粗鬆症を予防するためにも、治し

ていくためにも、カルシウムの摂取とその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムの摂取量が少ないと血液中のカルシウム濃度を保つために、骨からカルシウムが溶け出してしまふからです。また、ビタミンDは日光浴でも体内で増やすことができます。

骨粗鬆症を含めた生活習慣病は、長年の食生活のかたよりの大きな原因となります。毎日の食事をバランス良くとることが全ての病気を予防する基本であることに変わりはありません。しかし食生活に注意している人でも、カルシウムの摂取だけがどうしても不足してしまうのが現状です。

毎日の食卓にあと200gのカルシウム、目安として牛乳一本、豆腐なら半丁を加えると良いでしょう。

運動

若い頃運動しなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、体格がきゃしゃになり、骨が弱く、骨折しやすくなります。無重力の中で生活した宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話題になりました。骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることも必要ですが、そ

れと同じくらい運動が重要です。運動によって骨に力がかかると、骨に弱いマインスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せます。また運動は、骨の血液の流れを良くし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。さらに、運動によって体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

骨を強くするための運動は、日光浴もできる散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。ただ、転倒には注意しましょう。

検査

骨密度測定検査で骨の量を測ることができます。この検査は痛みもなく、短時間で安全にできます。また、骨折の有無や他の病気と区別するためにX線検査もします。他の病気が原因と疑われるときには、血液検査や尿検査も併せて行います。

治療

病気の進行によって、薬物療法を始めることとなりますが、どんな薬を選び、



津島市民病院
整形外科医長
小林 大祐

いつから始めるかは、患者さまの年齢や症状の進み具合により判断していきます。痛み(腰背痛など)に対しては飲み薬や注射によってその軽減を図ります。その場合でも「食事」「運動」「日光浴」をないがしろにしていたのでは薬の効果があがりませんので、やはり普段の心がけが大切なのは言うまでもありません。

骨粗鬆症の診断には問診も重要な手がかりとなりますので、ご自分の病歴や生活習慣(食事内容や運動習慣など)を説明できるようにあらかじめ整理しておくようにしましょう。

骨粗鬆症で大切なのは、日常生活の中で骨量を増やす努力をすることです。何年もかかって減ってきた骨ですから、一度に増やすことは困難で、文字通りコツコツとした努力の積み重ねが必要です。

骨粗鬆症が心配な方、腰背部に痛みのある方は整形外科にご相談ください。

