

☺ 子どもの目

「学習発表会を終えて」

ぼくは、行基。聖武天皇と共に大仏を作りました。力になったのは、農民たちのぼくへの信頼。

衣装はもちろんのこと、セリフに加えて、「行基」になりきることを心がけました。ところが体育館に入場したとたん、パイプイスに座ってこっちを見ている母の姿が。一気にきん張が高まりました。気を落ち着か

せ、再び行基になりきり、所定の位置へ。ところが、ほぼ目の前にビデオカメラを手にした父の姿が。「あ あ あ あ あー」

小学校最後の学習発表会。ぼくは100%行基を演じることができました。練習よりも声を出し仲間や保護者をよく見て、体を大きく使いました。今日のつえをつく音は、いつも以上にひびいていたと思います。ぼくにとつてこの経験と行基は大切な思い出です。



神守小学校 6年
すげうら けいしん
杉浦 啓心 君

ほんのひととき

市立図書館
☎ 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



『エヴリデイ』
デイヴィッド レヴィサン 作
三辺 律子 訳
小峰書店

Aは、物心ついた時から毎朝違う人物の中で目覚める。普通に歳を重ね、その年齢の人物に宿る。性別は関係なく、1日だけその人の人生を生きる。そして、同じ人物に宿ることは二度とない。

ある日、ジャスティンという少年の中で目覚めたAは、彼の恋人・リアノンに恋をしてしまう。「他人の人生を変えるようなことはしない」と決めていたはずなのに、Aは体が変わってもリアノンに会いに行く。

一般書



『万引き依存症』
斉藤 章佳 著
イースト・プレス

被害の大きさに比べて問題視されることが少ない「万引き」。万引きは軽い犯罪ではなく、たくさんの被害者を出す深刻な犯罪です。そして万引きは再犯率が高く、お店の商品を盗むのを止められない「万引き依存症」になってしまう人もいます。しかし万引きを繰り返す人たちの中には、言ってみれば「平凡な人」もいます。

本書では、毎日のように万引きしてしまう人の実態、被害のリアル、そしてそこから家族とともに回復するための道筋が書かれています。

『大好き!おじさん文庫』 深山 さくら 著 文研出版

『おしごとおしごとなににする?』 なとり ちづ さく 福音館書店

『夏井いつきの季語道場』 夏井 いつき 著 NHK出版

『大人の汁めしかけめし』 市瀬 悦子 著 家の光協会

[2月の休館日]
26日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)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(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

ヒザが痛くて
外出がツライ...



週1~2回の体操で
元気回復しませんか?

ヒザ・腰痛の改善に定評があります

半日型
リハビリ専門

津島柔整リハビリ デイサービス センター

☎ 0567-23-3339
<http://www.tjusei-day.com>

“お助け隊”による外出サポート

お一人での外出が不安な方に朗報!!
付き添いや代行サービスが利用できます

ツライ時にはマッサージ

「よく効く!」「痛みが和らいだ」との声多数
(※総合事業コースは時間外・予約制になります)

津島柔整には
元気の秘訣が
いっぱいです

デジタル利用者様限定サービスです
※一部有料オプション

お助け隊
ボランティア
募集中!

ご自宅でのリハビリなら...

ながた訪問鍼灸マッサージ
健康保険が使えません(※かかりつけ医師の同意書が必要)

☎ 0567-26-7711
〒496-0833 津島市常盤町4-33-7

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主へお問い合わせください。

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

56

がん治療と仕事



市民病院
院長 神谷里明

現在、一生のうちがんになる人は男性で2人に1人、女性で3人に1人と言われています。早期発見と手術や薬、放射線などの治療法の進歩により、がんになっても社会復帰する方が増えています(約6割の方が治療しています)。その治療の過程では生活、働き方に一部制限がかかることがあります。また普通の生活に戻れることも多くなっています。

がんになったとわかった時に治療に専念したいとか、仕事は続けられないだろうと考えて、仕事を辞めてしまう方がいます。しかし、今のがんの治療には費用がかかりますし、治療が終わったあとの生活のことも考えなければなりません。がんになったら終わりではないのです。治療を行いながら働くことも可能です。ただし制限が必要なこともありますので担当医師、看護師からよ

く話を聞いてください。どのような治療が必要なのか、期間はどのくらいなのか、入院が必要なのか外来通院で行うのか、どのような影響が体に及ぶのか、日常生活への制限はどのようなことがあるのか、また費用はどれくらいかかるのか理解していただく必要があります。

病院には相談する部署もあります。また仕事の内容やどのような勤務形態が可能かなど、会社の産業医に手紙を書いて相談することもできます。医師・看護師・薬剤師などの医療者、会社の上司や産業医とともに、仕事を辞めずに治療を続けていく方法を一緒に考えましょう。大きな会社には産業医は義務づけられています。そのような場合はがん診療連携拠点病院や、愛知県産業保険総合支援センターの相談窓口が利用できます。

がんの種類、進み具合により治療法、治療期間は大きく異なります。数日ですべて終わる場合もあれば数カ月、場合によっては数年間治療が続くこともあります。治療を継続するためにも仕事をどう続けるのか最初に考えなければなりません。がんと診断された時は仕事を辞める前に相談しましょう。



市民病院を知ろう⑱ 訪問看護認定看護師編

今回は、訪問看護認定看護師について、シティプロモーション課職員が訪問看護ステーションの田中副主任看護師にお話を聞いてきました。

Q. 訪問看護とは何ですか。

A. 患者さんが慣れ親しんだ地域場所で安心して療養生活を送れるように、看護師等が自宅や老人ホーム等に訪問し、主治医の指示に基づいて看護ケアを提供するサービスです。

サービスの内容は、病院と同じような医療処置や看護ケア、健康状態や病状の観察、ご家族への介護支援や相談等様々です。

また、津島市訪問看護ステーションでは24時間365日対応しており、緊急時や不安な時も電話相談や緊急訪問できるため、安心安全につながります。

Q. どのような方が利用できますか。

A. 年齢に関わらず、主治医から訪問看護が必要と認められた方が受けることができます。また、緊急対応ができる範囲(車で片道20分程度であれば、市外の方も利用が可能です)。

Q. 訪問看護に携わる上で、今後の抱負を教えてください。

A. 退院後の生活や在宅療養に関して、

不安を抱える人も多いですが、訪問看護をはじめとする様々な形での支援があります。多くの人に訪問看護に興味をもってもらえるような活動を増やしていきたいです。

高齢化社会が進む中、訪問看護の役割はさらに重要性が高まっています。退院後も最適な看護ケアが継続的に提供できるよう、多職種での連携強化に努め、地域に信頼していただけるような訪問看護ステーションを目指します。

今回のインタビューでは、24時間体制で常に患者さんのことを思う訪問看護認定看護師の存在があり、訪問看護は患者さんとご家族、地域にとって心強いものであることが分かりました。

※1 認定看護師については、市政のひろば平成30年10月号をご覧ください。

問合せ 市民病院管理課管理G

☎ 28-51151 内線22001

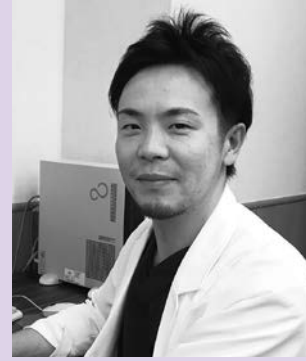


▲訪問看護の様子

私のカルテ

No. 370

～ロコモティブ・シンドロームについて～

津島市民病院
整形外科 副部長小林
大祐

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。これに伴い運動器の障害も増加しています。

運動器とは、骨・関節・靭帯・じんたい 脊椎・せきつい 脊髄・せきずい 筋肉・けん 腱・けん 末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいことを示しています。多くの人々が、運動器をこれほど長期間使用し続ける時代は、これまでありませんでした。ロコモティブ・シンドローム(locomotive syndrome)とは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることで、日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。これには、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということを日々意識してほしい」というメッセージが込められています。

なお、locomotive(ロコモティブ)とは「運動の」という意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉です。運動器は広く人の健康の根幹であるという考えを背景として、年をとることに否定的なニュアンスを持ち込まないことが大事であると考え、この言葉が選ばれたそうです。

7つのロコチェック

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

上記7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう。

①片脚立ち(左右1分間ずつで1セット/1日3セット)

- 1) 背筋を伸ばして立つ
 - 2) 眼は開けた状態で、床から5cmくらい片脚を浮かせる
 - 3) 1分間キープ
 - 4) 脚を替えて繰り返す
- ※椅子やテーブルなど、バランスを崩してもつかまれる物の側で行うと安心です

※電車やバスの待ち時間などを活用してもOK

②スクワット(5~6回続けて1セット/1日3セット)

- 1) 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先はかかとから少し(30度)外側へ開く
 - 2) 膝がつま先より前に出ないようにお尻をしずめる
- ※動作中は息を止めないようにし、洋式便座にゆっくり腰をおろすイメージで
- ※膝は負担がかかり過ぎないように、90度以上曲げないようにします

※支えが必要な人は机に手をつけて注意しながら行います

食生活でもロコモ対策を

私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」です。これらは運動器の機能を保つのに欠かせません。「5大栄養素」を毎日3回の食事から摂ることが大切です。

料理は大きく分けると「主食」(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など)、「主菜」(メインとなるおかず:たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)、「副菜」(付け合せのおかず:ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など)の3つになります。1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。また、きちんと栄養を摂るためには、食べたくなるような工夫が必要です。和食・洋食・中華など献立に変化をつけたり、色の濃い野菜などを取り入れて、食卓を彩り豊かにするといいでしょう。また、家族や親しい人たちとっしょに食卓を囲んだり、外食やアウトドアでの食事の効果的です。盛り付けや器など見た目にも工夫をして、楽しく食事をしましょう。

最後に

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。

3月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
妊産婦歯科健康診査	19(火)	午後1時～3時 ※指定された時間	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容:歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	18人 予約制	母子健康手帳、手鏡 歯ブラシ、タオル
離乳食前期	27(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	教室開催月に4～7カ月ごろになるお子さんをもつ保護者 内容:離乳食初期から中期のお話と試食など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG予防接種	5(火)	午後1時20分～2時	生後1歳に至るまでのお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児健康診査	6(水) 20(水)	午後1時～2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児健康診査	7(木) 14(木)	午後1時～1時45分	平成29年8月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科健康診査	28(木)	午後1時～1時45分	平成29年3月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	40人 予約制	母子健康手帳、問診票 仕上げ磨き用歯ブラシ タオル
3歳児健康診査	8(金) 15(金)	午後1時～1時45分	平成28年3月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します。★保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	日時
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月～金(祝日を除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度・ストレスチェック、HbA1c 簡易測定もできます。	月～金(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	2月8日(金)、3月8日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

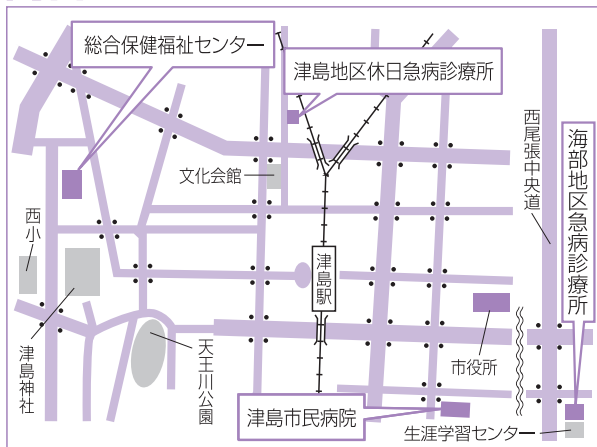
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～翌日午前
9時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	海部地区急病診療所 内科・小児科 平日 午後8時30分～11時 土曜日 午後6時～8時30分 日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 午後6時～8時30分 歯科 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 我原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橘町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

こちら消防署 119番
第199回



つきましたか?住宅用火災警報器
消防本部総務課消防団G
☎23-0417

消防功労者表彰
「消防出初式」において消防活動に貢献した次の方々に対して、表彰状が授与されました(敬称略・順不同)。

◆市長表彰

- 〈消防団員〉
浜田貴都 / 石籠友隆 / 木學秀寿
長崎隼弥 / 川崎信一 / 鷲美
山川真司 / 上本野寛

◆団長表彰

- 〈消防団員〉
堀田勝弘 / 山本保広 / 長谷川潤
浅井英昭 / 船戸健一 / 大寶陽一
石田寛享 / 木全学 / 大熊佐知子
辻加奈子

◆消防庁長官表彰

- 〔功労章〕
〈消防団員〉

前田博明

津島市消防本部
津島市消防団

◆日本消防協会会長表彰

〔精進章〕

〈消防団員〉
浜田利幸 / 清水啓助 / 水谷多加志
飯田幹夫

〔勤続章〕

〈消防団員〉
猪飼佳英

◆愛知県知事表彰

〔永年勤続功労章〕

〈消防職員〉
荻野邦広 / 加賀保

〈消防団員〉
富田浩司 / 横江佳樹

◆愛知県消防協会会長表彰

〔功労章2号〕

〈消防団員〉
伊藤繁 / 後藤修二 / 三浦安男

〔精進章〕

〈消防団員〉
牧野正敏 / 稲垣順一 / 上田昌也

河村英明 / 牧野広文 / 水谷保
太田洋 / 大角善之

〔善行章〕

〈消防団員〉
横井淳児 / 伊藤篤 / 佐藤竜哉
服部敏也 / 柏原匡志 / 今井聖也
前田翔也 / 飯田正人 / 眞鍋祐一
杉浦英男 / 竹市義信 / 菅沼隆志
平野貴之 / 猪飼龍介 / 中野智博
徳田治 / 成田篤人

◆海部地方消防連合会長表彰

〔功労章〕

〈消防団員〉
大岩充 / 伊藤彰志 / 船橋寿夫
伊藤憲吾 / 原由樹 / 木下健一
伊藤嘉浩

〔善行章〕

〈消防団員〉
八木寛太 / 宇佐見順一 / 前田正和
仲井康一郎 / 鶴飼雅彦 / 野田勝也
神谷英樹 / 岡田征明 / 高桑交平
鈴木利香 / 田島里奈



今月のバランス献立

鮭のごま味噌焼き アスパラガスと人参のサラダ
じゃがいもの煮物

一人分 517kcal 塩分2.6g



鮭のごま味噌焼き

材料(2人分)

鮭(60g)2切れ、塩少々、ごま味噌(酒小さじ1、しょうゆ小さじ1、白みそ小さじ2、砂糖小さじ2、みりん小さじ1、ごま小さじ2)

作り方

- ①鮭は塩少々をふり、水気をふいて素焼きにする。
- ②ごま味噌を合わせ、①にぬり色よく焼く。

※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。