



図書館ホームページ

10月 ○は休み

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～5時

問い合わせ ☎ 32-0262



イベント情報

子どもおはなし会

絵本の読み聞かせやお話の世界をみんなで楽しみましょう。

日時	対象
10月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
10月14日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
10月21日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上 (1人で聞ける人)

場所 おはなしのへや(申込不要)

両面テープで作る「文庫風オリジナルポーチ」づくり

文房具などの小物をいれられる、B6サイズのポーチを作ります。

日時 10月27日(金)
午前10時～11時30分

場所 図書館 会議室

対象 大人

定員 8人(申込順)

持ち物 のり、はさみ、定規

申込 10月11日(水)
午前9時30分から図書館へ。

ぐりとぐらのおはなし会&ミニ工作

「ぐりとぐら」は今年で60周年！絵本の読み聞かせを楽しんだあとで、ぐりとぐらに変身できる帽子をつくりまします(写真撮影する人はカメラをご持参ください)。

日時 10月28日(土)
午後2時～3時

場所 図書館 おはなしのへや

対象 4才以上

定員 10人(申込順)

持ち物 はさみが使える人は、はさみを持ってきてください。

申込 10月12日(木)
午前9時30分から図書館へ。ヒーローおはなし会
～本のヒーローダクシオンがやってくる！～

みんなの読書タイムを守るため、ヒーローが図書館にやってくる！その名も、輝望閃詩ダクシオン！ヒーローと一緒に絵本を楽しもう！

※終了後、ヒーローとの写真撮影会もあります(カメラはご持参ください)。

日時 11月25日(土)午後2時～3時30分

場所 田原本青垣生涯学習センター1階 視聴覚室

対象 幼児～小学生(保護者同伴可)

定員 50人(応募者多数の場合は抽選)

申込期間 10月18日(水)～11月9日(木)

※申込フォームまたは電話(☎ 32-0262)で受付します。

※参加の可否は11月11日(土)ごろ、メールか電話でお知らせします。

hon@library.tawaramoto.nara.jpを受信できるようにしておいてください。



複合的治療

▶ 圧迫療法

むくんだ四肢を包帯などで圧迫し、リンパ液がたまるのを防ぎます。

▶ スキンケア

皮膚を清潔にして保湿し、皮膚を傷つけないようにします。

▶ 圧迫した状態での運動療法

圧迫療法をした状態で四肢を動かし、筋肉の収縮作用でリンパ液の流れを促進します。

▶ 用手的リンパドレナージ

むくみの改善を目的とした医療用のマッサージです。

▶ 日常生活指導

- ・手術した腕や足を見たり触ったりすることで、むくみの早期発見へ。
- ・腕や足への衣類の食い込みに注意。
- ・体重の変化に気をつけます。
- ・むくみを感じた腕や足は就寝時にクッションなどで少し高くして休めます。

乳がんや婦人科がんの手術後、放射線治療後、抗がん剤治療後に、乳がんでは腕、婦人科がんでは足にむくみが生じることがあります。そのむくみは「リンパ浮腫」と言われています。

リンパ浮腫は、手術でリンパ節が取り除かれると、リンパ液の流れが滞り逆流することで生じます。水の

流れが行き場を失い溢れ出ることをイメージしていただけると分かりやすいと思います。手術後すぐむくみが生じる人もいれば、10年以上経ってから生じる人もおり、発症時期には個人差があります。

リンパ浮腫を発症した場合、保存的治療として複合的治療を行います(左表参照)。

複合的治療は、専門的な知識や技術を持つている医療従事者に指導を受けてください。リンパ浮腫対応の認定資格としてリンパ浮腫療法士などがあります。

リンパ浮腫療法士が在籍している施設はホームページで確認でき、当院にも在籍しています。

リンパ浮腫の完治は難しいと言われていいますので、悪化しないように注意することが大切です。


Medical
 国保中央病院だより 150

国保中央病院 ☎ 32-8800

リンパ浮腫への対応

理学療法士 溝畑日出昌

Cooking

第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

いつもの食事^{プラス}野菜

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。耐熱皿に入れラップをし、600Wの電子レンジで30秒加熱し、粗熱をとる。
- 2 ツナ缶は汁気をきっておく。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 4 3に1と2を入れて和え、器に盛り付け、パセリをふる。



にんじんとツナ缶のサラダ

1人分エネルギー：82kcal、塩分：0.8g

材料(2人分)

- ▶ にんじん(小) …1本
- ▶ ツナ缶(水煮) …1/2缶
- ▶ A(砂糖…小さじ1/3、オリーブ油…大さじ2/3、カレー粉…小さじ1/2、酢…大さじ1、こしょう…少々、塩…小さじ1/4)
- ▶ パセリ(乾燥) …少々

にんじんは1年中出回る野菜ですが、旬は10月～12月で甘みが増し、ビタミンCやカロテンなどの栄養価が高くなります。

カロテンは動脈硬化や細胞の老化を予防する効果があり、油と一緒に摂取することで体内への吸収が高まります。