



図書館ホームページ

12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



地域包括ケア病棟 デイルーム

蔵書点検をお手伝いして下さる人を募集します

募集職種 会計年度任用職員
応募資格 業務に耐えうる体力のある人、3日間とも勤務できる人
勤務日 令和6年2月27日(火)～29日(木)の3日間
勤務時間 午前8時30分～午後5時15分(休憩1時間あり)
勤務場所 図書館
勤務内容 蔵書点検(本の棚卸し作業です)
給料額 日額7,362円(交通費などは条件に応じて支給)
提出書類 履歴書 ※備考欄に「蔵書点検希望」と記載してください。
提出締切 令和6年1月11日(木)午後5時(月・第2金曜日、12月28日(木)～令和6年1月4日(木)は休館)
提出先 開館時間内に、図書館カウンターへご持参ください。

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
12月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
12月9日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
令和6年1月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

ぐりとぐらのぬりえをプレゼント

図書館カウンターで、絵本「ぐりとぐら」のぬりえをプレゼント!ぬりえが完成したら図書館にもってきてね。絵本のコーナーにみんなのぬりえを飾ります。

配布期間 12月1日(金)～27日(木)
掲示期間 令和6年1月末ごろまで

磯城野高校のみなさんによるおはなし会をします

県立磯城野高等学校ヒューマンライフ科のみなさんによる楽しいおはなし会です(申込不要)。

日時 12月16日(土)
午後2時～2時30分
場所 おはなしのへや
対象 3歳以上



今月の新刊

うるさいこの音の全部

高瀬隼子著/文藝春秋
ゲームセンターで働く長井朝陽の日常は、ペンネームで小説を書いていることが職場にバレてから、ゆっくりと軋みはじめ……。嘘だけど嘘じゃない「作家デビュー」の舞台裏。



喫茶おじさん

原田ひ香著/小学館
松尾純一郎、57歳。早期退職し、現在無職。妻子はあるが現在は別居中。純喫茶巡りを趣味にしようと、コーヒーとその店の看板の味を楽しみながら各地を巡るが…。



Medical 国保中央病院だより 152

国保中央病院 ☎ 32-8800
骨粗しょう症とロコモ・フレイル・サルコペニア
—健康寿命を延ばすために—

院長 佐本憲宏

高齢化に伴い増加する骨粗しょう症
日本では現在10人に1人が骨粗しょう症であるという統計がでています。そのうち8割は女性であり、60歳代では5人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代では2人に1人が骨粗しょう症になっています。

一方で「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」や「フレイル」「サルコペニア」といった、運動能力や筋力の低下などが指摘されています。健康寿命を延ばすというのは、単純に平均寿命を上げるのではなく、介護も必要としない動ける体を保つていくという考え方です。骨粗しょう症になると、転倒による骨折のリスクが高まります。骨折を一度起こすと、二度三度と繰り返して起こす可能性があるため、介護を必要とする状態に陥ります。骨粗しょう症の診断は、骨密度測定

定や血液検査、尿検査などで行います。まず、骨密度測定ですが、当院では特に正確な診断であるDXA法(二重エネルギーX線吸収法)の機器を備えており、通常の単純X線検査と同様に、受診日(初診日)に撮影診断することができます。



DXA法(二重エネルギーX線吸収法)の機器

治療法
治療法は多岐にわたりますが、検査結果で骨量減少の程度から、判断とがほとんどで、その他、注射製剤も効果があります。

それとともに、適度な運動、日光浴なども骨筋肉の強化、ビタミンDの活性化などにつながるため必要です。転倒リスクの高い人では、2・3週間のリハビリ入院で運動機能チェックと骨粗しょう症の程度の診断なども行うことができます。7月からリニューアルオープンした、当院本館6階の地域包括ケア病棟で主にを行っています。

近々、骨粗しょう症・ロコモ外来を開設する予定です。まずは外来で骨粗しょう症の検査を行ってみることをお勧めいたします。



地域包括ケア病棟 デイルーム

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+野菜

作り方

- れんこんは縦半分に切り、5mm幅の厚めの薄切りにし、水にさらし、ザルにあげて水気をきる。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっと茹で、ザルにあげて水気をきる。
- ソーセージは斜め3等分に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ソーセージ、れんこんを入れ、れんこんに薄く焼き色がつくまで中火で炒める。ブロッコリーを加えて、さっと炒め合わせる。
- 3に塩・こしょうで味付けし、火を止め、皿に盛り付ける。

野菜に多く含まれる食物繊維には、便秘の予防や血糖値の上昇を抑えたり血中コレステロールを低下させるなどの効果があります。日頃の食生活では不足することが多いので、積極的にとるようにしましょう。



ジャーマンれんこん

1人分エネルギー:100kcal, 塩分:0.9g

材料(2人分)

- ▶れんこん…80g ▶ブロッコリー…40g
- ▶ソーセージ…2本 ▶オリーブ油…小さじ1
- ▶塩…小さじ1/4 ▶こしょう…少々