

足の外科とフットケア  
一歩くことが人間の最良の薬—

WALKING IS MAN'S  
BEST MEDICINE. (ヒポクラテス)

院長 佐本 憲宏

厚生労働省や日本整形外科学会

は、介護のいらぬ状態を保ち健康  
寿命をアップさせるためにさまざま  
な取り組みをしています。

その中でも歩行（ウォーキング）  
は特に重要で、膝や足関節、足まで  
健康でなければいけません。膝の治  
療は4町内の医院でも一般的に行わ  
れています。ただ、足・足関節の治  
療に関しては専門的なアプローチが  
必要になってまいります。

国保中央病院には私を含めて2人  
の「日本足の外科学会」認定・認定  
医師が勤務しています。加えて、1  
人の皮膚・排泄ケア認定看護師が常  
勤しています。

足の外科というと足の骨折や外反  
母趾や変形性足関節症などの手術を  
イメージされる人が多いと思いま  
す。しかし、実際には足の爪や胼胝  
(たこ・うおのめ)・糖尿病などによ

る足の潰瘍や皮膚障害なども専門に  
しています。足は歩行にとにかくな  
くてはならないもので、足の健康が  
何より重要です。

現在のところ当院では整形外科の  
外来受診で対応していますが、今後  
足の外科ケアセンターとして医師と  
認定看護師、栄養士や理学療法士な  
どのチーム医療でこれらに対処して  
いく治療を開始していく予定です。

また、ロコモティブシンドローム  
(注1) やフレイル(注2) など運  
動機能が著しく低下して歩行のリハ  
ビリテーションも同時に必要な人  
に対しては、入院での加療も受け入れ  
ています。

今後も健康寿命を延ばすための取  
り組みを進めていく予定です。転倒  
しない、健康に歩き続けることを手  
助けできればと考えています。



注1 運動器の障害のために立ったり歩

いたりするための身体能力(移動  
機能)が低下した状態

注2 加齢により心身が老い衰えた状態

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〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 ブロccoliは小房に分ける。鍋に湯をわかし、  
ブロッコリーを入れ、2～3分茹でる。ざるに上  
げ、粗熱をとる。
- 2 ちくわは、3mm幅の斜め薄切りにする。
- 3 ボウルにマヨネーズ、かつお節を入れて混ぜる。
- 4 3に1と2を入れて和え、黒こしょうで味を調  
える。

野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の2種類があります。  
「緑黄色野菜」は、ブロッコリーやホウレン草などの色の濃い  
野菜で、カロテンやビタミンCなどの抗酸化物質を多く含ん  
でいます。

抗酸化物質は、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素の発生  
を抑制する働きがあります。活性酸素は、呼吸をすることで常  
に体内で生じており、年齢とともに活性酸素の発生を抑制する  
抗酸化働きが低下していくといわれています。

「緑黄色野菜」を積極的に取り、がんや生活習慣病の予防につ  
なげましょう。



ブロッコリーとちくわの和え物

1人分エネルギー：122kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ブロッコリー…1 / 3房
- ▶ちくわ…1本
- ▶かつお節…1袋(4g)
- ▶黒こしょう…少々
- ▶マヨネーズ…大さじ2

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	

**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

## イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
2月1日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
2月8日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
2月15日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
3月1日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

## 蔵書点検のための休館と長期貸出のお知らせ

3月3日(月)から7日(金)まで、蔵書点検のため休館いたします。蔵書点検は、1年に1度、図書館の本を確認し整理するための大切な作業です。利用者の方々にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、休館の前に約3週間の長期貸出を行います。ぜひご利用ください。

### 休館期間

3月3日(月)～7日(金)

休館中に本を返却される場合は、ブックポストをご利用ください。

### 長期貸出

2月18日(火)～3月2日(日)

**冊数** いつもより5冊多く借りられます(視聴覚資料は2点のまま)

**期間** 約3週間



## マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

### 受付時間の延長

2月5日(水)・19日(水)、3月5日(水)

午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

### 休日開庁

2月9日(日)、3月9日(日) 午前10時～午後4時

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・

町ホームページをご覧ください。

### マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 2月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

**納期限** 2月28日(金)

**種類**

- 固定資産税(第4期分)
- 国民健康保険税(第8期分)
- 介護保険料(第8期分)
- 後期高齢者医療保険料(第8期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ **口座振替**…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)

▶ **口座振替を利用されない場合**…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

