



いきいき子育て わくわく児童館

おたのしみ会を開催

5月25日(土)、7組の親子の参加により、おたのしみ会が開催されました。

手遊びをみんなでした後、ゲーム屋さんとお魚屋さんで買い物をするため、チケットを入れるアンパンマンのチケットバックを、親子で協力して製作。のりを使って上手に画用紙に貼り付けました。

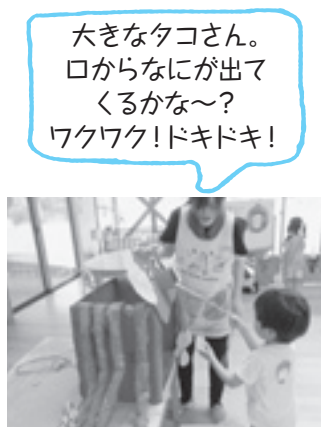
出来上がったら、お店屋さんに出る出し、魚釣りやタコ墨くじに挑戦。バナナチョコや卵ぼうろといった食べ物屋さんも大人気で、遊んで食べて楽しく過ごしました。



バナナチョコ
おいしそうだな～
どれにしようか
迷っちゃう！



わあ！
お魚がいっぱい！
上手にお魚さん
釣れるかな。



大きなタコさん。
口からなにが出て
くるかな～？
ワクワク！ドキドキ！



のりでペタペタ
貼って、アンパンマン
バックを作るぞ！
楽しいな♪

身近な食材で！ 元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。

第27回 東庄町のコカブと豚肉のアヒージョ

農政係

食欲をそそる

コカブと豚肉のアヒージョ

アヒージョは、家庭でも簡単に作れて失敗も少ないスペイン料理の人気メニューです。町特産品のこかぶと豚肉を使い、にんにくとオリーブオイルで煮込めば、うまみが口の中に広がります。パンをオイルにつけて食べてもおいしいですよ♪



● 材料 ● 3人分

こかぶ…………… 3個	オリーブオイル… 1/2カップ
カレー用豚肉… 120g	塩・こしょう…………… 適量
ベーコン…………… 1枚	パセリ…………… 適量
にんにく…………… 1片	ローズマリー…… 小さじ2/3

● 作り方 ●

- ①豚肉は1cm四方の棒状に切り、塩・こしょうをもみこむ。こかぶは皮付きのまま縦半分になり、さらに縦1cm幅に切る。ベーコンは1cm幅、にんにくパセリはみじん切りにする。
- ②小さめのフライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れ火にかける。にんにくがうすく色づいたら、ローズマリー、豚肉、ベーコンを加えて軽く混ぜ、全体に油をかけながら約2分煮る。
- ③コカブを加え、同様に約30秒煮て、塩小さじ1/2をふり、火を止める。
- ④温めた器に盛り、パセリを散らす。

子育て世代 包括支援センター からのお知らせ

町では、妊娠期から子育て世代の方々へ、さまざまなサービスを行っています。

★助産師によるマタニティ・子育て相談室

妊娠中の方や子育て中の方を対象に、助産師による相談が受けられます。

期日 偶数月第3水曜日

時間 9:30～11:30

場所 保健福祉総合センター
※予約制（空いていれば当日でも可）

★産後ケア事業（日帰り）

助産師による心身ケアや育児相談等を通し、安心して子育てができるようサポートします。

お子さんが生まれてから産後4カ月未満までの母子で、家族等から十分な家事・育児等の協力を得るのが難しい方、産後に心身の不調のある方・育児への不安がある方が対象です。対象に当てはまらない方でも、希望される場合は一度ご相談ください。

お子さんの計測や栄養相談なども、気軽に電話や来所にてご相談ください。

問い合わせ

保健福祉総合センター内
子育て世代包括支援センター
☎79-0911



今回は、中高年に好発する肩の痛み「肩関節周囲炎」通称五十肩、四十肩についてお話ししたいと思います。当院の外来リハビリで「ただの肩こりだと思っただけなのに強くなった。夜も眠れない」などの訴えをお聞きします。肩関節周囲炎は、肩こりとは違い、肩関節周囲筋の機能低下が主原因と言われ、症状として夜間痛や運動時痛を引き起こします。肩関節は、いくつもの関

肩関節周囲炎について



国保東庄病院
原田 陽基 理学療法士

節が組み合わさって、さまざまな運動を可能にしていますが、かみ合わせが浅いため筋肉で補強されています。関節を補強している筋肉の中でも、肩関節周囲炎の発生に関係が深いのは棘上筋と呼ばれる筋肉で、肩甲骨から上腕骨に付着しています。棘上筋は回旋筋腱板と呼ばれ、小円筋、棘下筋、肩甲下筋と言われる筋肉も含まれ、この4つの筋肉が協調的な動きをすることにより、肩関節の安

定性を保っています。棘上筋は上腕骨を関節に引き寄せる働きがあり、腕を上げる、腕を外に広げるなどの動作に関与していますが、肩関節の老化が進行し棘上筋が上腕骨を引き寄せる力が弱くなると、運動の際に関節と上腕骨が衝突し、肩関節周囲炎を発症します。さらに悪化すると、棘上筋損傷や棘上筋断裂を起こすこともあります。肩関節周囲炎の病期は3期に分けられ、急性期・慢性期を経て回復期に至ると言われています。

急性期には、運動制限を引き起こす運動時痛に加えて安静時痛や夜間痛が出現し徐々に可動域制限をきたします。この際のリハビリは、痛みが出現しない範囲で運動し、炎症を強めないよう軽めに実施します。全く動かさないと、関節が硬くなり可動域制限をきたします。慢性期では痛みが軽減してくるので、可動域制限を作らないよう肩関節の可動域訓練や、回旋筋腱板の筋力強化練習を行い、肩関節の安定性を向上させていきます。回復期になると痛みも消失し、可動域の拡大、肩周囲の筋力強化練習、日常生活動作訓練を実施していきます。

このように肩関節周囲炎は、痛みの状況に応じた訓練を実施していく必要があります。肩関節周囲炎のような症状があれば、専門の医療機関で相談してみてください。

東庄病院 ☎1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177