



いきいき子育て わくわく児童館

感染予防対策をして 開館しています

児童館は新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用や検温、消毒のほか、入館人数の制限や開館時間の短縮などの対策を講じて開館しています。

児童館の行事

10月に例年開催していた運動会は感染予防の観点から中止とします。少人数の行事の開催の有無については、おおむね1カ月前に決定し、町ホームページや児童館の掲示板でお知らせします。
※参加人数が予定数に満たない場合、中止となる場合があります

図書室が再開しました

利用を休止していた図書室は10月から再開します。

◆利用にあたっての注意事項

- ・入室前後の手洗いまたは消毒
- ・室内が混雑しているときは、順番をお待ちください
- ・館内のみでの閲覧とし、貸し出しはできません



図書室再開！
遊びに来てね

感染予防対策をして
あそぼうね！



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34回 かぶと豚肉の煮物

保健衛生係

かぶの甘みと豚肉のコクで食欲アップ！ かぶと豚肉の煮物

かぶはビタミンCやカリウムが多く、ジアスターゼが含まれているので胃もたれや胸やけなどに効果があるといわれています。また、葉の部分はビタミンA、B1、B2、C、カルシウムなどが豊富です。

豚肉の赤身にはビタミンB1が多く含まれており、疲れやすい方におすすめの食材です。



● 材料 ● 4人分

かぶ……………	4個	砂糖……………	大さじ5
長ネギ……………	1本	みりん……………	大さじ2
豚肉……………	300g	しょうゆ……………	大さじ3
水……………	2カップ		
和風だし(粉) ……	小さじ2		

● 栄養価 ●

1人分	241kcal	食塩相当量	1.2g
たんぱく質	15.5g		

● 作り方 ●

- ①かぶと豚肉は一口大に切る。長ネギはそぎ切りにする。
- ②鍋にかぶ、豚肉、長ネギ、水を入れて火にかける。
- ③沸騰したら粉末だし、砂糖、みりんを入れてかぶが柔らかくなるまで煮る。
- ④しょうゆを加え、少し煮詰めて完成。

健康里から づくりの

訪問看護を ご存じですか

ご自宅で安心して 療養いただくために

新型コロナウイルスの流行により、新しい生活様式での療養生活に不安を感じていませんか。

「体調がすぐれなくても住み慣れた家で過ごしたい」そんな思いを抱いたときに頼ってほしいのが訪問看護師です。私たちは主治医の指示のもと、自宅に訪問して、体調の確認、薬の管理、医療的処置、介護相談などを行います。自宅で安心して過ごせるよう医師や関係職種と連携し、一人ひとりに合わせた心のこもった看護サービスを提供します。

年齢問わずご利用いただけますので、ぜひお気軽にご相談ください。



問い合わせ
東庄町
訪問看護ステーション
☎80-3300

医療の 窓

変形性股関節症は、股関節の動きが悪くなったり痛くなる病気です。股関節は腰と太ももをつないでいて、体重を支える重要な関節です。歩くときに体重の2〜4倍の負荷がかかります。変形性股関節症の初期症状は、立ち上がりや歩き始めの際に脚の付け根に痛みが生じ、歩いていると症状が改善してきます。進行すると靴下を履くことや歩く

変形性股関節症

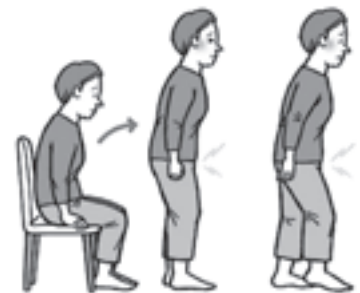


国保東庄病院

鈴木 健司 医師

ことが難しくなったり、左右の足の長さも違ってきます。患者さんの多くは女性です。原因としては股関節の受け皿の発達が不十分な場合や、年齢とともに股関節の軟骨が傷む場合があります。診断は、股関節の動きや痛みの発生状況、レントゲン検査による軟骨のすり減りや骨のとげなどで行います。

変形性股関節症と診断されたら、関節の負担を減らしつつ大切に使いましょう。股関節の負担を減らすために重量物作業や体重を減らしたり、筋力トレーニングも重要となります。痛みに対しては薬を使ったりします。しかし、痛みが強く筋力トレーニングや歩行が困難な場合には、人工股関節手術が必要となります。人工股関節手術は、痛みを取る効果と機能改善効果は非常に優れています。以前は人工股関節の手術を受けた後は脱臼を予防するために股関節を深く曲げないなどの



初期

立ち上がり、歩き始めに脚の付け根の痛みが生じ、歩いていると軽快してきます。

制限がありました。現在は術後の制限があまり必要ない手術が行えるようになってきています。歩き始めでの脚の付け根の痛みや、股関節痛で歩くことが難しくなってきたり、患者さんがいましたら相談していただけたらと思います。

問い合わせ

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 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	毎週月・木曜日の午後 (予約制)

※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