

ホームページID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表) (TEL.22-2171)

廃用症候群を予防するために

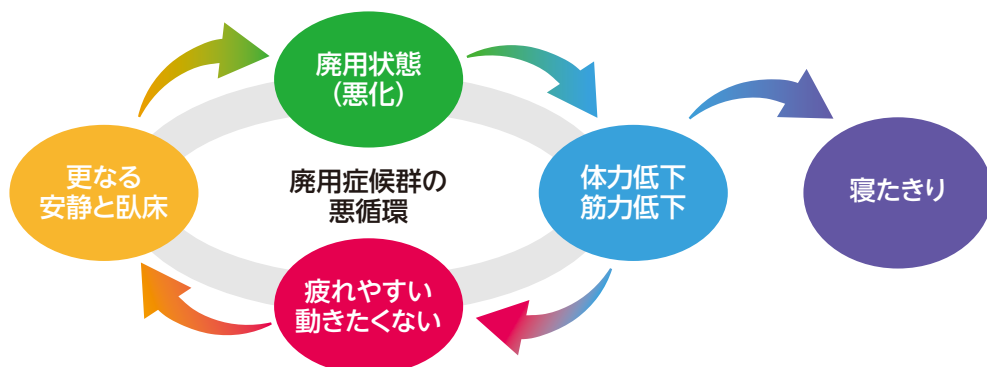
監修 市民病院 3階病棟

廃用症候群とは、病気やケガなどで体を動かせない状態が続くことによって起こる身体機能の低下のさまざまな症状の総称です。

原因と症状

特に高齢者では、知らない間に進行し、気づいた時には「自分で起きあがれない・歩けない」などの状況が少なくありません。

過度な安静や、体を動かさなくなると、筋肉が痩せて衰え、関節の動きが悪くなります。このことがさらに活動性を低下させ、ますます身体機能に悪影響(起立性低血圧、静脈血栓症、肺炎、むくみ、褥瘡、抑うつ、食欲不振、便秘など)をもたらします。



予防とケア

治療を必要とする疾患によって、安静臥床(せいちふし)を余儀なくされる状況もあります。廃用症候群を予防する為には、できるだけ寝た状態を継続させないようにします。

◆体を動かす機会をつくりましょう。ベッドの上で手や足を動かす運動や、座っている時間を増やしたり、可能な範囲で立ったり、歩いたりしてみましょう。日常生活そのものがリハビリテーションになります。



◆人との関わりが薄れないよう、言葉をかけ会話することや、気分転換を図りましょう。



◆栄養バランスの良い食事を摂りましょう。魚や野菜、大豆製品、海藻などを使う和食などをおすすめします。食べられない時は栄養補助食品も使いながら、少しずつ栄養を摂っていきましょう。



高齢者が廃用症候群になると、元の状態まで改善するのに時間を要します。無理のない範囲で体を動かし、会話を楽しみ、食事を楽しみましょう。



市長コラム

vol
2

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

宝物発見!!

皆さんにとって、子どもの頃の大切な思い出は何ですか？

私はその1つが、長篠城址史跡保存館や鳳来寺山自然科学博物館での体験です。まだ開館10年くらいの新しく立派な施設内で見たさまざまな展示は、好奇心の塊である子どもの私にとってはとても刺激的で、何度も訪れたい気持ちに駆られたことを思い出します。

設楽原歴史資料館と作手歴史民俗資料館を含めたこれらの施設は、これまでの長い年

月、展示品を大切に守るとともに展示内容の充実を図ってきました。

今年は長篠・設楽原の戦いから450年の節目の年です。なんとこのような年に、突如として宝物が発見されました。それは長篠城の籠城兵の1人である、小野田源右衛門の愛刀です。まさに「天正の宝刀、令和の長篠に蘇ることく」です。この刀は長篠城址史跡保存館で展示しているので、ぜひ多くの皆さんにご覧いただきたいです。また、8月30、31日

には、「長篠・設楽原の戦い450年戦国博覧会（仮称）」を開催する予定です。皆さんもこの機会に、市内の博物館や資料館に出かけてみてはいかがでしょうかでしょう。



▲鳳来寺山自然科学博物館の前で家族と一緒に。
写真左が幼少期の市長

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

vol
228

問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

玖老勢の砂岩脈

鳳来西部地区を流れる海老川の河床を見ると、砂岩と泥岩からなる互層を鮮明に観察することができます。今から約1700万年前、奥三河に海が存在した時代に、海底に堆積した砂や泥が地層となったものです。「やまびこの丘」から下流約500メートル地点でこの地層を観察すると、砂泥互層を貫く砂岩脈（砂岩の岩脈）が見られます。

岩脈といえは、普通は岩の割れ目にマグマが侵入し固まつてできるものです。奥三河地域で見られる岩脈も多くが流紋岩や安山岩といった火山岩類からなります。

砂岩脈は固結前の堆積した砂が、水を多く含み流動性を持つことで、上からの圧力を受け、地層の割れ目から噴き上がるように上昇してできます。その他に、岩の割れ目の上から砂が堆積してできる場合もあります。そして、海老川で見られる砂岩脈は、下から噴き上がってきたものと考えられます。砂が勢いよく噴き上がった時に、周囲の地層からひっかけてきたであろう角礫が砂岩脈中に含まれているためです。



▲砂岩脈中の角礫比較(500円硬貨で比較)



▲砂岩脈(赤矢印のところ)



▲海老川河床に露出する砂泥互層



奥三河ミライバレープロジェクト

vol
24

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

▶体験ゾーン



今後、日本はテクノロジーや医学の発達によって平均寿命が延伸し、人生100年時代が到来します。その中で、健康を知ることができました。

このイベントには、健康に関心を持った方(主に40〜70歳代)と子ども、およそ50人が参加しました。講座ゾーンでは、参加者が新城市市民病院や名古屋大学付属病院の医師と一緒に健康について考えたり、体験ゾーンでは、ライフスタイル・健康について楽しく学びました。また、展示コーナーでは、市内の健康づくりリーダーや、地域活性化コミュニティの活動を

2月16日(日)、西部公民館で名古屋大学主催の「講話・体験会「ライフスタイル・健康を楽しく考える」」を開催しました。

▶講座ゾーン



文責 名古屋大学
未来社会創造機構
特任准教授 吉川正

康であり続けるためには従来の医療・健康・ライフスタイルに関する考え方を革新し、官民一体の取り組みによる行動変容が必要です。このイベントを定期的に実施することで、住民が世代を超えて相互に社会貢献を実感し、健康を保てる仕組みづくりを目指します。お寄せいただいたアンケートの結果を基に、次回の開催を計画しています。ご興味のある方はぜひご参加ください。



考えよう！

ごみの減量

vol
14

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

	新城市	愛知県	順位 (県下54市町村)
①資源を含んだごみの量 (1人当たり/1日)	923g	831g	43位
②資源を除いたごみの量 (1人当たり/1日)	718g	677g	40位
③家庭系ごみの量 (1人当たり/1日)	567g	475g	48位
④リサイクル率	22.4%	22.1%	20位

※リサイクル率以外の指数は、値が小さいものほど高い順位としています。

	新城市	愛知県
1人当たりのごみ処理費	15,844円	13,709円

ごみ処理の状況調査結果
毎年、愛知県が各市町村の一般廃棄物(ごみ・し尿)排出状況などの実態調査を行っています。令和5年度の調査結果が公表されたので、その一部を紹介します。
この調査結果から新城市は県内でもごみの排出量が多いことが分かります。
その中でも不燃ごみは、令和4年度よりも約18トン増加しています。家の片づけをす

る際も、ごみになる物を減らす「リデュース」、ごみになる前と同じ用途に再使用する「リユース」、ごみを資源として有効に利用する「リサイクル」の3Rを意識することでごみの減量につながります。
また、可燃ごみに含まれる厨芥類(生ごみ)は約80%が水分といわれているので、ごみ出しの前に「乾燥させる」「しっかりと絞って水をきる」といった方法によるごみの減量にもご協力をお願いします。

Race for Peace
(平和のためのレース)
に参加してみませんか?

デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッド だより

vol
55

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

イギリスのニューキャッスル・アポン・タインのティム・カントル＝ジョーンズさんが、国際青少年デーである6月16日に「Race for Peace(平和のためのレース)」の開催をニューキャッスル・アライアンスの加盟都市に呼びかけています。

このレースは、老若男女誰でも参加できる約5kmのウォーキング・ジョギング・ランニングによって、国際平和と国家間親善を促進するための取り組みです。

ぜひ世界のニューキャッスルでも開催されることを期待しています!



▲レースの開催を呼びかけているティムさん



▲南アフリカ共和国ソウェトにおける開催の様子

6月の休館日 16日(月)、30日(月)

開館時間 9:00～20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館 だより

〈 今月のチュウモク本 〉

一般書

「京都の歩き方 歴史小説家50の視点」

さわだ とうこ
澤田 瞳子／著
背ラベル 216.2 ㊦ 25



生八つ橋「夕子」と金閣炎上、公家のスキャンダルと温泉、自首には向かない日など…。京都育ちの直木賞作家が綴る歴史エッセイ。京都に関する意外な史実と逸話が満載です!

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

その他の新刊エッセイを紹介します。

「トコちゃん物語 加藤登紀子自伝
〈誕生・青春編〉いつも空があった」

かとう ときこ
加藤 登紀子／著 767.8 ㊦ 25



「百一歳。終着駅のその先へ」

さとう あいこ
佐藤 愛子／著 914.6 ㊦ 25



「マリコにもほどがある!」

はやし まりこ
林 真理子／著 914.6 ㊦ 25



開催中の主な特集展示の紹介

■“父の日”の絵本(ホール右手)
おとうさんが登場する絵本

■朝ドラ「あんぱん」(図書館中央)
やなせたかしさんの関連本

■おでかけの本(図書館中央)
行楽の参考にかがですか。



声の広報・CD版について

広報しんしろ「ほのか」や「政府広報」は、音声訳のCD版があり、図書館に置いてあります。

利用を希望される本人または家族の方は、カウンターまでお越しください。通常2週間の貸出および延長もできます。



保護司会、更生保護女性会から、市内の13の各小学校の新1年生（240人）に、鉛筆を持つ児童の利き手に合わせた形状で、正しい持ち方を可能にする補助具「はなまるくん」をプレゼントしました。

幼少の頃に、正しい鉛筆の持ち方を身につけることはとても大切なことです。間違った持ち方をすると、手元が見えづらくなることもあり、これにより前傾姿勢になったり、猫背になったり、姿勢が悪くなる原因にもなると言われています。

子どもの利き手に合わせた形で
正しい持ち方を可能にする

はなまるくん



新城市更生保護だより
ぬくもり

第17話

保護司会・更生保護女性会

新2年生へ 入学祝

正しい持ち方になれば、指に負担をかけずに鉛筆の先に力をうまく伝えることができ、適度の筆圧で文字が書け、長時間にわたって集中力が続き、早く書くことができるそうです。

大人の我々でも誤った持ち方をしている人は意外と多いです。テレビに映る俳優さんや芸人さんが、誤った鉛筆の持ち方（箸の持ち方も同じく）をしていると、気になってしまう方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。

「子どもはそのうち自然に、正しく鉛筆が持てるようになるから」と放っておかないで、お子さんの手に親御さんが手を添えて直してあげましょう。親子で一緒に正しい鉛筆の持ち方をマスターしてみませんか。



黄柳川小学校



東郷東小学校



八名小学校



鳳来東小学校

問合せ：福祉課（TEL 23-7624）



今月のレシピ

鶏肉とキャベツのクリーム煮

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り塩こしょうを揉み込む。キャベツは4cm角に切っておく。しいたけは石突きをとって薄いスライスにし、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を表面の色が変わるまで炒める。
- ③ ②にしいたけとにんじんを加え、しんなりするまで炒めたらバターを入れて溶かす。
- ④ ③に薄力粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで中火で炒める。
- ⑤ ④にキャベツを入れ、牛乳と水、固形コンソメを加えて塩こしょうをする。煮立ってきたらフタをして弱火で10分程煮る。
- ⑥ 全体を混ぜながらトロミをつけて仕上げ、器に盛る。



▲みるくひめ



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

材料(4人分)

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	塩・こしょう(下味用) … 各少々	水	200cc	
キャベツ	1/2個	サラダ油	適量	固形コンソメ	2個
しいたけ	4枚	バター	40g	塩	小さじ1
にんじん	1/2本	薄力粉	大さじ4	こしょう	少々
		牛乳	400cc		

めんめん 農業調(422)

問合せ 農業課 (TEL23-7632)

夏期民踊講習会

盆踊り大会に役立つ踊りを楽しく覚えることができます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 ▶ 6月16日(月)10:00~12:00

場所 ▶ 杉山公民館

講師 ▶ 日本民踊研究会の講師

曲目 ▶ かがやき音頭、ドダレバチ(津軽甚句)

参加料 ▶ 500円

持ち物 ▶ 上ばき、お茶、うちわ

問合せ ▶ 新城市文化協会民踊研究会 (TEL22-0580)

ピーカブー・オープンイベント 「消防署へいこう!」を開催します

未就園児を持つ親子対象の年間イベント「ピーカブー」のオープンイベントです。

外国籍の親子と一緒に消防署を見学します。署内や車両見学、日本での119番通報の仕方についてお話を聞きます。ポルトガル語通訳がいます。

日時 ▶ 6月28日(土)10:00~11:00(予定)

場所 ▶ 新城消防署

対象 ▶ 満1歳~未就学児とその保護者(兄妹の参加可)

定員 ▶ 親子20組程度(先着順)

費用 ▶ 無料

申込 ▶ 6月18日(水)までに新城市国際交流協会サイト([http:// siea-nc.org](http://siea-nc.org))内の申込フォームに必要事項を入力して送信。申込をされた方には後日、メールで折り返しご連絡します。

問合せ ▶ 新城市国際交流協会 (TEL23-1940、メールsiea@tees.jp)



▲申込フォーム



生活協同組合コープあいちと廃棄物不法投棄の情報提供に関する協定を締結

3月27日(木)

コープあいちは、南部企業団地（黒田地内）に配送拠点があり、1日あたり12台の車両が約800カ所に配送しています。配送時に不法投棄を見つけた場合には市に情報を提供します。



キャンパスベンチャーグランプリで経済産業大臣賞を受賞

4月2日(水)

かたぎり もえ 片桐萌絵さん（広島大学、新城中学校出身）が、学生起業家が競う全国大会で最優秀賞を受賞しました。片桐さんは「民俗芸能の運営・参加システムのリデザイン～サステナブルな民俗芸能を実現するために～」をテーマにしました。



▲全国大会でプレゼンをしている片桐さん



新城さくらまつり

3月19日(水)～4月8日(火)

今年のさくらまつりは週末の天候にも恵まれ多くの人でにぎわいました。ボートやサップで川から桜や春の陽気を楽しんでいる人もいました。

