

意外と怖い骨粗鬆症
背が縮んでいませんか？

骨折を起こさなければ、骨粗鬆症には自覚症状がありません。そのため治療が遅れて骨量がどんどん減ってしまい、転倒などの軽い衝撃でも骨折が起きてしまいます。

高齢になってからの骨折は寝たきりの原因となってしまいます。股関節の付け根の骨折や背骨の骨折になる場合、寿命も短くなる報告があるくらいに大変怖い病気です。

このようになることを防ぐには、65歳以上や骨粗鬆症になりやすい人（過度のアルコール摂取、喫煙、骨折の家族歴のある人、痩せている人、過度のダイエットをした人、リウマチの人、ステロイド内服中の人）は、検査を受けて、骨粗鬆症を早く発見するようにしましょう。

診断されたら骨量の減少が進まないように治療や生活の見直しを行うことが大切です。つまり食事療法や運動療法を行うと同時に骨の吸収を防いで骨量を増やす、あるいは骨の代謝を助ける薬を使います。しかし前者の薬の内服中は、歯の治療時に注意が必要な場合があります。

また最近では、骨芽細胞の働きを促進させ、骨量を増大するといった、これまでにない画期的注射療法も受けられるようになっていきます。まずは骨量の程度を把握し、評価することが大切です。

こたけ整形外科クリニック
小竹 俊郎 院長

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



- 町いすみ会「男の料理教室」**

▽とき 2月16日(土)、25日(月)【2回講座】いずれも午前9時30分～午後0時30分

▽ところ 保健センター

▽対象 町内在住の男性

▽定員 先着12人

▽参加費 2千円(2回分)

▽内容 話題の塩麹(しおこう)など発酵食品を使った料理

▽持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▽申込 12日までに保健センター

ヘルスアップ運動教室

▽とき 2月22日・3月1・8・15日、いずれも金曜日午後1時30分～3時

▽ところ 保健センター

▽定員 先着12人

▽内容 4回シリーズで家庭で継続できる運動を紹介
- ▽申込 同センターへ電話申込

健康づくり教室

《大丈夫ですか？その膝の痛み》

▽とき 3月14日(木)午後2時～

▽講師 小竹俊郎さん(こたけ整形外科クリニック院長)

《認知症ってどんな病気？みんなで理解しよう！》

▽とき 3月21日(木)午後1時30分～

▽講師 中村清子さん(中村内科クリニック副院長)

《忍びよる狭心症・心筋梗塞》

▽とき 3月26日(火)午後1時30分～

▽講師 中村内科クリニック中村多一院長

※いずれも▽講演時間 1時間

▽定員 各教室先着40人

▽ところ 保健センター

▽申込 各教室開催日の1週間前までに同センターへ電話申込

お父さんも楽しもう！

～ スキンシップによる親と子のきずな作り ～

- ▷とき 2月9日(土) 午前10～11時30分
- ▷ところ 中央公民館
- ▷対象 生後2ヵ月～1歳頃までの赤ちゃんとお母さん
- ▷定員 先着6組
- ▷参加費 800円
- ▷内容 助産師によるベビーマッサージ・赤ちゃんの身体測定・育児相談・交流会など
- ▷持ち物 バスタオル1枚・おむつ・着替え・おねしょシート・母子健康手帳・飲み物など

▷申込方法 4日までにFAX(758-8826)またはメール(genki-up-inagawa@hotmail.co.jp)で岡田光恵さん((社)兵庫県助産師会阪神北ブロック)に

▷問合せ 同会 ☎ 078-362-1310



野菜で健康に、1日350g以上の野菜を食べていますか？

皆さんは、野菜を一日何皿分食べていますか？国がすすめる健康づくり施策「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では、成人一日当たり350g以上の野菜を食べることを目標としています。

しかし、平成22年国民健康・栄養調査結果(国が毎年実施)によると、成人一日当たりの平均摂取量は281.7gと目標値より下回り、同21年度より減少しています。特に20～29歳では、一日当たり233.2gと少なくなっています(厚生労働省ホームページ)。

野菜は低カロリーでありながら、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なため、生活習慣病を予防するためにも積極的に食べたいものです。毎食1皿分以上(小鉢1皿分、約70g)、一日5皿以上の野菜を食べましょう。朝食時にもサラダやお浸し、常備菜、具だくさんのお味噌汁などで野菜を食べることがポイントです。

何より、食卓に季節感を与える旬の野菜はおいしく、栄養価が高い上に、安価です。生・蒸

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

猪名川体操協会

1981年、町在住の有志が集まり立ちあがったのが「猪名川体操協会」です。

当初はジャズ体操教室のみでしたが、地域の皆さんの要望を受け、健康体操・ジュニア体操と部門を増やしてきました。

2012年4月からは健康エアロビクス教室を新設し、人気教室となっています。

私たちの協会は皆さんの健康づくりのお手伝いだけではなく、地域の交流のお役に立ちたいとも考えています。

通常教室以外にも町のスポーツ教室や学校・幼稚園行事、老人大学、福祉関係のイベントなど色々な形で猪名川町が目指す「健康長寿の町」づくりにも積極的に参加しています。



楽しく無理のない運動を習慣づけることで、心身の健康維持・増進、さらには本格的にスポーツと関わっていくなど広い意味での「スポーツ愛好家」を増やしていくことが目標です。

町内各所にて教室を展開していますので、お気軽に見学にお越しください。

問合せ：猪名川町体操協会代表 大月綾子さん ☎ 766 - 2229

猪名川町老人クラブ連合会「若手委員会」

「若手委員会」とは、老人クラブの中での若手会員の活動の場を広げるために設置された部会です。活動のひとつとして、猪名川町らしさを取り込んだ里山活動、「しいたけ栽培」を町北部、杉生新田沢谷で行っています。

民間会社から無償提供を受けている壮大な山林で、平成18年夏から取り組むこと5年余り。

その後毎年2月の原木伐採から始まり、3月には玉切り(原木を1m位の長さに切り揃える)、4月には一大行事の菌入れ、そうしてようやくホダ木となります。

菌の入ったホダ木はそのまま寝かされ、ホダ木全体に菌がまわるのを待ちます。

夏！寝かされていたホダ木を立て掛け、寒冷紗の掛け外しなどを行い、立て掛けられたホダ木からは、1年余り後の秋に待望のしいたけの収穫となります。ここでようやく「いながわまつり」でお馴染みの販売です。

また、女性部会の料理教室の材料として使ったり、地域クラブ会員に会員価格での販売などを行っています。

作業はハードなときもありますが、里山に集う仲間との語り、里山のいい空気を体いっぱい吸い込んで、元気な身体づくり、陽気な仲間づくりを楽しんでいます。

今年も2月中旬には原木伐採を行います。興味のある人はぜひ一緒に「しいたけ作り」などをしませんか。ご連絡をお待ちしています。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局 (ゆうあいセンター内) ☎ 766 - 1200



人から人へ思いをつなぐ本作り

書きためた絵で絵本を作った方、絵葉書作品集を作った方、愛犬の思い出を綴った写真集を作った方、父の俳句を句集にしてプレゼントした方、長年の研

究を書籍として出版した方…。それぞれの方の思いを形にするお手伝いをしています。

※極少部数、低料金からOK
※アマゾン販売できます

出版・編集・印刷 広告

さん ぼ しゃ
三 帆 舎

宝塚市雲雀丘1-2-11

雲雀丘駅前ビル2F

ぶんぶん内

TEL 072-755-5227

FAX 072-755-5197

http://sanposya.net



『春菊としめじのくるみ和え』

(エネルギー：34kcal 塩分：0.5g)
独特の香りが、食欲を増進させる一品です。
春菊は、ビタミンB²、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に、感染症やがん予防で知られるカロチンは、ほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、ゆでた春菊100gを食べると、ビタミンAの成人一日所要量を満たすことができます。

なお、カロチンは、油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物やごま和えなどの料理がおすすめです。春菊と相性の良いくるみと和えて、春菊の特有の香気としめじ、くるみの食感をよく味わいましょう。

【材料 4人分】

春菊 1束、しめじ 1/4袋、くるみ 12g
＜調味料＞しょうゆ 大さじ1、だし汁 大さじ1・1/3

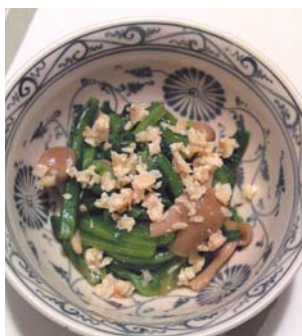
【作り方】

- ①春菊は茎と葉に分ける。
- ②たっぷりの熱湯に①の茎を入れ、1～2分ゆで、①の葉を加えてゆで、冷水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③しめじは石づきを取り、小房に分け、さつとゆで、水気をきる。
- ④くるみはぬるま湯に浸け、薄皮をむき、細かく切る。
- ⑤②・③を合わせ、＜調味料＞で和え、④をまぶす。

春菊は、春に黄色い花を咲かせ、葉の形が菊の花に似ていることから「春菊」という名前がつけました。

関西では「菊菜」とも呼ばれています。

鍋料理でおなじみの春菊は、実は、アクが少なく和え物やサラダなど生食にも向いています。



問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

『森のまち匠のまち』

猪名川町の町域面積 90.41km²のうち、約8割が森林で占められています。この豊かな自然の中にあって、町域は古代から良質な木材の供給地でした。

奈良時代以前から猪名川（為名川）流域には、渡来系の高度な木工技術をもった猪名部（為名部）と呼ばれる人々が住んでおり、その地域を流れる川としてイナ川という河川名が存在していたと考えられています。

木工技術をもって大和王権に仕えた「能き匠者」の猪名部が、現猪名川町域に居住していたかは不明ですが、やがて木津、楊津と呼ばれる河の津（港）が登場し、良材を集積して猪名部へ提供したと思われます。

室町時代になると、現在も「大工」という地名が残る槻並に「源三郎」という大工がいたことがわかる史料が現れます。

猪名川町唯一の国指定重要文化財「戸隠神社」（肝川）の本殿に残された墨書には、大永4（1524）年の造営に参加した大工数名の中に「おゝいまこ七（大井孫七）」「つくなみの源三郎（槻並の源三郎）」という現町域の村名と人名が見えます。

江戸時代には、鎌倉に幕府の直轄林

「御林」が置かれ用材を供給しましたが、槻並には、杣・木挽に関する古文書が数点残っています。

それらによると、上・下阿古谷、民田、万善の各村と、現能勢町域の稲地、平野、森上各村と槻並村で「槻並組」というグループを作っていたことや、京都中井家の配下だったことなどが分かります。

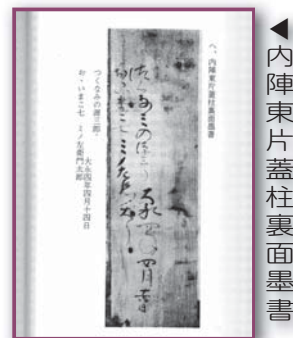
また、享保7（1722）年には上阿古谷、万善、北田原村が大工高、杣高などの諸税免除について理由書を代官に提出しています。

これによれば、大工高・杣高は宮中の作事方を勤めることによって、古来から免除されているとあります。

猪名川町域は良質な木材の供給地というだけでなく、高度な技術をもった匠のまちでもあったといえるのではないのでしょうか。

問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.119



内陣東片蓋柱裏面墨書



保健だより



申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

* 予防接種関係 *

種 別	内 容	とき・受付時間	ところ
四種混合 (ジフテリア ・百日せき ・破傷風 ・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 初回接種:3～8週間の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※8週間を超えると法定接種ではなくなる場合があります。	年間を通じて実施 ※時間は医療機関によって異なります。	町ホームページをご覧ください
単独不活化 ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上おいて1回		
BCG	生後3カ月～6カ月に至るまでの間に、1回		指定医療機関 ※指定医療機関は、『健康づくり年間予定表』をご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。
DPT (ジフテリア ・百日せき ・破傷風)	1期初回:生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人(3～8週間の間隔で3回) ※8週間を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 1期追加:1期初回終了後12～18カ月に1回 2期:11～13歳未満(誕生日の前々日まで)		
MR (麻疹 ・風しん)	1期:生後12カ月～2歳に至るまでの間にある人 2期:幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間(平成18年4月2日～同19年4月1日生まれ) 3期:中学校1年生に相当する1年間(平成11年4月2日～同12年4月1日生まれ)		
	4期:高校3年生に相当する1年間(平成6年4月2日～同7年4月1日生まれ)		
日本脳炎	1期:3歳～7歳6カ月に至るまでの間にある人 1期初回:6日～28日の間隔で2回接種(28日を超えた場合は、法定接種ではなくなります。) 1期追加:1期初回終了後、おおむね1年後に1回接種 2期:9歳～13歳未満(誕生日の前々日まで) ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人(平成7年6月1日～同19年4月1日生)の不足回数分が接種できるようになりました。		

* 乳幼児健康診査 *

3.4カ月児 健康診査	平成24年9月5日～同年11月5日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	20日(水)13:15～14:15	保健センター
3歳児 健康診査	平成21年12月20日～同22年2月5日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養及び歯の話など	21日(木)13:00～14:15	
すくすく相談 ※申込必要	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談(定員:10組)	14日(木)9:30～11:30 個別に時間を指定します。	
もぐもぐ教室 ※申込必要	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介(定員:10組程度)	26日(火)10:00～11:30	
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 2回目:歯の健康、栄養指導 3回目:育児に関すること、沐浴実習、先輩ママを迎えて(両親での参可)	6日(水) 13日(水)13:15～13:30 27日(水)	

* 検診・相談など *

メタボ チェック健診 ※申込必要	対象:35～39歳の人 内容:問診・診察・身体測定・腹囲測定・血圧測定・血液検査・尿検査(料金:1,000円 定員:20名)	27日(水)13:00～13:30	保健センター
健康相談 ※要予約	血圧・検尿・生活指導・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診(料金:1,000円 定員:10名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	27日(水)13:00～13:30	

* その他 *

妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。(1回の健診につき5,000円、最大14回まで)※事前に申請が必要です。		
成人歯科検診	今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。(検診料は、無料です。)		
川西市歯科医師会立 訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な方(要介護者・おたきり状態など)に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。 【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】		