



## 「骨休め」してはられない現代の骨粗鬆症

ストレス社会と言われる現代では「骨休め」も必要ですが、体の骨は休んではいられず、高齢女性を中心に「骨粗鬆症」が年々増加しています。患者の8割が女性で、60歳代女性の3人に1人、70歳代女性の2人に1人はこの病気がかかっているといわれており、国民病ともいえます。

### ●骨粗鬆とは

文字通り、「骨の中が粗く髪の毛のように細い構造になっている状態」のことです。このようになると膝や腰などさまざまな関節の痛みや、骨折（圧迫骨折含む）を引き起こしやすくなります。高齢者にとって骨折は寝たきりの原因にもなるため、骨粗鬆症は高齢社会が抱える問題のひとつとなっています。

原因の多くは女性の閉経ですが、偏食、運動不足、喫煙などの生活習慣が原因の場合も多いので、予防改善することができます。

### ●予防・改善するためには

カルシウムを取る

乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻など

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を取る

魚類、キノコ類など

運動をする

運動で骨に力が加わると弱いマイナスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せます。また、運動は血液の流れを良くし、骨を作る細胞の働きを活発にします。骨を強くするための運動は、負荷の大きい運動ほど有効ですが、普段は散歩やグラウンドゴルフなどの趣味範囲で十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

### ●3月の健康ウォーキング

と き	集合場所
8日(火)、22日(火)	9:00 木場公民館
10日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 下杭出津公民館
14日(月)、28日(月)	13:00 鈴田運動公園
16日(水)	9:30 木場公民館
20日(日)	9:30 竹松
24日(木)	9:30 池田湖公園
26日(土)	10:00 竹松住民センター

■国保けんこう課 (内線140)

## みんなの健康

### Love & Safety おおむら ～子どもを事故から守るプロジェクト～



出口小児科医院  
院長  
出口 貴美子 先生

子どもたちの笑顔に囲まれ、小さい命の成長を実感できる日々は、ほんとうに幸せですね。この命を大事にしたいと思う気持ちを、一つの運動に繋げていくことをはじめました。

皆さんは、子どもの死亡原因の第1位が、病気ではなく、不慮の事故であるをご存知でしょうか？しかも過去50年、この深刻な状況は変わっていません。この原因は、親が目を離していたからという理由や、子どもの無防備な行動だけが問題ではなく、むしろ製品の欠陥によるもの作りの側の問題や、事故情報を社会で共有されないことが、不慮の事故の大きな原因であることがわかってきました。子どもの事故を減らすためには、これまでのように、親子の不注意だけが原因であるという誤った社会の認識に対する意識変革が必要です。

tyおおむら～子どもを事故から守るプロジェクト」を立ちあげ、子どもたちを事故から守る社会のシステム作りをはじめました。具体的には、市内の医療機関と消防署などで、子どもたちの事故の情報を収集し、これを産業技術総合研究所で工学的な手法を用いた解析を行い、事故の予防対策や効果的を持続性のある社会の取り組みに繋げて行くというものです。これには、市内の教育機関や警察も参加しており、日本でも他に例のない地域体型的システムです。

大人の死亡原因第1位であるガンに対しては、これまで国家的な予算を投じた対策が行われていますが、子どもの不慮の事故に対しては、国レベルでの政策が不十分です。私たちは、子どもの生きる権利や尊厳を守るため、不慮の事故で子どもの命を失わないために、前進していきたいと思っています。市民の皆さんも、ぜひ社会全体で、子どもを守るLove & Safety tyおおむらプロジェクトにご参加ください。

■市民公開セミナー  
と き 3月6日(日)、午後1時  
ところ さくらホール  
■大村市医師会 ☎0151

## ●女性のための健康講座

**と き** 3月12日(土)、午後1時30分～3時30分  
**ところ** 男女共同参画推進センター  
**内容** 第1部 講話  
 「子宮頸がん<sup>けい</sup>と乳がん<sup>ちち</sup>検診について」  
 講師 松口 一道<sup>かずみち</sup>氏(市民病院産婦人科医師)  
 第2部 チェアエクササイズ  
 「一生ものの身体づくり  
 ～骨盤底筋群<sup>ひきえ</sup>の重要性を知ろう!～」  
 講師 池田 寿栄<sup>ひさえ</sup>氏(柔道整復士・健康運動指導士)

**参加費** 無料  
**定員** 80人  
**申込方法** 3月10日(木)までに電話でお申し込みください。  
**服装** 軽い体操ができる服装

■国保けんこう課(内線140)

## ●子育て支援 特別講演会

親業(おやぎょう)講演会  
 ～親業ってなんだろう?～

**と き** 3月7日(月)、午前10時～正午  
 3月9日(水)、午後1時30分～3時30分  
**ところ** こどもセンター  
**内容** 子育てのしかた・接し方、上手な親子の会話など  
 講師 中尾 洋子氏(親業インストラクター)  
**対象** 就学前～小・中学生の保護者、関心のある人  
**定員** 各50人  
**申込方法** 事前に電話でお申し込みください。※託児あります。  
**参加費** 無料

■こどもセンター ☎④9100

## ●ふれあい健康講座

ドライスキン(乾燥肌)の予防とケア  
 ～あなたの肌は、乾燥していませんか?～

**と き** 3月5日(土)、午後1時～2時  
**ところ** 市民病院 大会議室  
**講師** 山下 泰子氏(皮膚排泄ケア認定看護師)

※どなたでも参加できます。直接会場へお越しください。  
 手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎②2161

## ●こぐまちゃん交通安全クラブ

毎月幼児の交通事故防止のために幼児交通安全教室を行っています。

**対象** 保育園や幼稚園に通っていない幼児と保護者  
**参加費** 無料  
**持参品** クレヨン

と き	内 容
第2木曜日	昊天宮会館(にこにこ子育てサロン)
偶数月・第3水曜日	10:30 植松保育園(ライオンキッズ)
第4水曜日	鈴田保育園(わいわいランド)
第4木曜日	三城保育所(まーぶる)
不定期開催	10:00 福重住民センター
	10:30 こどもセンター(アンパンマンクラブ) 富の原2丁目公民館

※都合により、開催日を変更することがありますので事前にお問い合わせください。

■市交通安全協会 ☎③9889

## ●発達障がい講演会

発達が気になる子どもたちへの理解と支援の方法  
 ～心・からだ・ことばを育むために大切なこと～

**と き** 3月19日(土)、午後1時30分～3時  
**ところ** 市コミセン  
**講師** 井村 弘子氏(言語聴覚士)  
 大村市療育支援センター「ステップ」  
**参加費** 無料

■こどもセンター ☎④9100

## 3月の健康テレホンサービス

(月) CKD-慢性腎臓病- (木) 鼻涙管閉塞症  
 (火) つき指 (金) アルコール依存症  
 (水) 入園、入学前の注意点 (土) 睾丸のしこり

☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)  
 ☎0120(555)203

※こどもセンターを訪れたお友だち



ママいきいき講座参加者の皆さん

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Inuiritiuriniingi + ihieialitihl

日	月	火	水	木	金	土
<p>※日曜・祝日の在宅当番医は、変更になる場合があります。ご確認ください。 ●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 		<p>1 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>2 はじめての離乳食教室 受付 9:50～10:10 郡コミセン</p> <p>出前子育てつどい 申 ■松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>3 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>4 出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にここ子育てサロン</p>	
<p>6 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎ 0083</p> <p>よしたレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎ 2227</p> <p>いしざか歯科医院 松並1丁目 ☎ 4130</p>	<p>7 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>ことばと心の相談室 13:30～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>2歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>8 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>ことばと心の相談室 13:30～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>9 乳幼児すくすく健康相談 受付 13:30～15:00 郡コミセン</p> <p>給食試食会 申 10:00～正午 中央保育所(なつみかん)</p>	<p>10 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 三浦住民センター ■わいわいランド</p>	<p>11 出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	
<p>13 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎ 8080</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎ 0648</p> <p>南原歯科医院 皆同町 ☎ 1120</p>	<p>14 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>ことばと心の相談室 13:30～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>15 ことばと心の相談室 13:30～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>16 マタニティ&amp;ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、図書館</p>	<p>17 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<p>18 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	<p>19 耳とことばの相談 13:00～15:00 ・聴覚、言語障がい者の 補聴器およびことばの相談 総合福祉センター ■障害福祉課</p>
<p>20 川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎ 5675</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎ 4040</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎ 5277</p>	<p>21 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎ 8819</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎ 3435</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎ 3800</p>		<p>23 出前子育てつどい 申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>24 ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>25 出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口公民館 ■にここ子育てサロン</p>	<p>■問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎ 9100 FAX 9174</p> <p>地域子育て支援センター ・にここ子育てサロン (認定こども園 泉天宮保育園) ☎ 0922</p> <p>・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎ 5388</p> <p>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎ 5056</p> <p>・げんぎっす(ひまわり児童館) ☎ 2722</p> <p>・こばん(郡コミセン内) ☎ 1351</p> <p>・なつみかん(中央保育所) ☎ 2421</p> <p>・まーぶる(三城保育所) ☎ 2257</p> <p>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ 9100</p>
<p>27 岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎ 3000</p> <p>篠原皮ふ科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎ 1677</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎ 6255</p>	<p>28 パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>●1歳6か月児健康診査 …平成21年8月生まれのお子さんに通知しています(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …平成19年9月生まれのお子さんに通知しています(4歳未満まで受診可能)</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …就学前のことばの発達に気になるお父さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談(予約不要、母子健康手帳持参) …計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)</p> <p>…読み聞かせ用の絵本を配布(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談(予約不要、母子健康手帳持参)</p>				

### 今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、散歩に行こう。各支援センターへ、3月1日(火)10:00～、電話または直接お申し込みください。
- 2歳児のお部屋、3歳以上児のお部屋…交流室は対象年齢のみ利用できます。(対象年齢以外の人はプレイルームをご利用ください。)
- 給食試食会…先着10人(親子合わせて)。1人150円。3月1日(火)、10:00～、電話または直接お申し込みください。
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお父さんと保護者、妊娠中の人が対象。
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお父さんが対象。

### 予防接種

三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。お父さんの体調の良いときに受けてください。