

常陸大宮

2010
3
No.66



2月16日

子育て広場「子どもの絵を楽しもう！」
～ちぎってはって 描いて 絵本作り～

年に一度は健診で自分の健康を守りましょう

体の変化を知るために

「特定健康診査」を受けましょう

特定健康診査は、内臓脂肪の蓄積を把握することにより糖尿病、高血圧症、脂質異常などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今の生活習慣を続けていると、今後どのようなことになるか予測ができません。



血管障害を起こしている人のほとんどがこのような経過をたどっていた！

内臓脂肪が蓄積してくると、内臓脂肪から血管を傷つける物質が分泌されます。高中性脂肪や高血圧など、健診結果で所見が出てくるのですが、自覚症状がないため生活習慣の改善に至らず、放置をしたため脳梗塞や心筋梗塞になってしまいました。

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	肥 満																				
										高中性脂肪											
	肥満と判断された時 ここで予防しておけば									高血圧											
										高尿酸											
										低HDL											
										高HDL											
治療																				一過性脳虚血	
																					脳梗塞

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳						
検査結果	肥 満																										
				高GPT																							
				高血圧																							
	肥満と判断された時								高中性脂肪																		
	ここで予防しておけば												低HDL														
心電図															高血糖							心電図の異常					
																		心電図の異常									
																				心電図の異常							
治療																					陳急性心筋梗塞						

〈資料提供 尼崎市市民サービス室〉



生活習慣を改善するために「特定保健指導」を活用しましょう

▼特定保健指導を受けて体重が11キロ減った方も！

特定健康診査の結果から生活習慣を振り返り、自分自身で減量や運動など、「個別の行動目標」を設定します。そして、目標を達成するために、保健師、管理栄養士等が6カ月間サポートを行います。

常陸大宮市では、平成20年度に283人の方が特定保健指導を受けました。その結果、最も腹囲が減少した方は6・5センチの減、最も体重が減少した方は11キロの減でした。

特定健康診査・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきましょう。

「がん検診」を受けましょう

▼152の方が、がん で死亡！

がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、平成19年茨城県保健福祉統計年報によると、常陸大宮市でも152人（平成19年）の方が、がん で亡くなっています。全死亡者数の約3割弱を占めています。

しかし、現在ではがんも早期発見と早期治療により、治る確率が高くなってきました。症状がないまま進行するがんを早期に発見するには、定期的ながん検診を受けることが必要です。



〈写真提供 茨城県総合健診協会〉

市で実施しているがん検診の状況

（年齢は対象年齢、受診者数・がん発見者数は平成20年度の実績です。）

胃がん検診 18歳以上の方

バリウムと発泡剤を飲み、胃のX線検査をします。

受診者数：3,522人
がん発見者数：7人

大腸がん検診 18歳以上の方

がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血し、便に血液が混じることがあります。2日間の便を採取し、血液が混じっていないかどうか調べます。

受診者数：4,924人
がん発見者数：9人

肺がん検診 40歳以上の方

X線で肺の検査を行います。さらにたばこを吸っている方など肺がんの危険が高い方には痰の検査を行います。

受診者数：7,061人
がん発見者数：5人

子宮がん検診 18歳以上の女性

子宮頸部（入り口）の細胞を採取して調べます。集団検診と医療機関検診があります。

受診者数：2,238人
がん発見者数：0人

乳がん検診 18歳以上の女性

年齢によりマンモグラフィ（X線撮影）と超音波検査を実施します。
・マンモグラフィ：専用の機械に乳房をはさんでX線検査をします。
・超音波検査：ゼリーを塗って超音波をあて乳房内部を検査します。

受診者数：2,655人
がん発見者数：5人

前立腺がん検診 40歳以上の男性

前立腺がんになるとPSA（前立腺特異抗原）が血液中に増えてきます。この濃度を血液検査で調べます。

受診者数：1,919人
がん発見者数：5人

腹部超音波検診 40歳以上の方

お腹にゼリーを塗って超音波をあて、肝臓・胆のう・胆管・膵臓・脾臓・腎臓を調べます。

受診者数：3,890人
がん発見者数：5人（肝臓・膵臓・腎臓）

精密検査は必ず受けましょう

がん検診は精密検査までが検診です。検診はがんなどの標的疾患を早期に発見するため、正常な人とそうでない人を区別し、少しでも異常が疑われる人にはさらに詳しい検査をしていただくためのものです。

該当となった方は、怖がらずに精密検査を必ず受けましょう。

がん検診の受け方

市では、上記の各がん検診を地域の保健センター・公民館等で実施しています。

各検診の日程は、平成22年2月25日発行の「お知らせ版」または、健康づくり推進員により配布（または個別に郵送）された日程表でご確認ください。

昨年度各検診を受診された方には、検診の約1カ月前に問診票等を配布します。

問い合わせ先

健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎54-7121

山方総合支所市民福祉課 ☎57-6812

緒川総合支所市民福祉課 ☎56-3992

美和総合支所市民福祉課 ☎58-3850

御前山総合支所市民福祉課 ☎55-2113

業 特 集

●新小学校の校章●



緒川小学校



美和小学校



大宮北小学校

平成22年3月をもって、大宮地域の3校、美和地域の2校、緒川地域の2校が長い歴史に幕を閉じ、4月から新たな歩みを始めます。
新たに開校される学校は、大宮北小学校（玉川小・塩田小）、美和小学校（隆郷小・檜沢小）、緒川小学校（小瀬小・八里小）の3校で、小場小学校は村田小学校に統合し、常陸大宮市の小学校数は13校となります。

●最後のうんどうかい●

新型インフルエンザの流行で、閉校事業が予定どおり実施できませんでしたが、最後の運動会が各地域で行われ、楽しく一日を過ごしました。また、子ども達も元気に走り回り、地域の人達との交流がはかられました。



力いっぱい走る(檜沢小)



ありがとう玉川小

来年は児童数が増え、にぎやかな「うんどうかい」となり、更に元気な声がこだますることでしょう。

●みんなで手作り●

地域の伝統料理をおじいちゃんおばあちゃんから教わったり、杵で餅つきをしたり貴重な体験をしました。



ふれあい集会（八里小）



ゆずり葉まつり（小瀬小）



小場小祭り ～村田小を招いて～

閉校事

●閉校式

3月20日

玉川小学校
塩田小学校
小瀬小学校

3月22日

八里小学校
小場小学校
檜沢小学校
隆郷小学校

●開校式

4月6日

大宮北小学校
美和小学校
緒川小学校

・さまざまな行事が行われました・



感謝祭(玉川小)



小場小・村田小親子交流イベント



さよなら音楽会(隆郷小)

みんなで「ふるさと」
を斉唱



はまいば祭り(塩田小)

旧八里小学校跡地へ



分校めぐりと学校キャンプ(八里小)

手は泥んこ!



古代米作り(小瀬小)

統計功労者表彰

2月3日、茨城県庁において平成21年度茨城県統計功労者表彰式が開催されました。

大会では、昨年瑞宝単光章を受章された益子朝雄さん、檜山義男さん、藍綬褒章を受章された高安育造さん、杉山恒雄さん、阿久津定夫さんの紹介や、統計功労者の表彰と感謝状の贈呈が行われました。

*経済産業省調査統計部長感謝状

助川 寛一さん（岩崎）
長岡 一さん（上檜沢）

*知事表彰

三村 明さん（小場）
小田倉美津子さん（泉）
大貫 壽さん（西塩子）
大森 隆浩さん（照山）

*統計協会総裁表彰

阿久津 益雄さん（上村田）
浅川 弘道さん（上大賀）
木梨 達さん（東富町）
古徳 保さん（南町）



男女共同参画講演会

～あなたとわたし キラリと光るまちづくり～



2月6日、緒川総合センターにおいて、男女共同参画意識啓発を目的として講演会が開催され、市内外から約500人が参加しました。

今回は、俳優の正司歌江さんを招いて「人と人心と心のふれあいづくり～涙と笑いの人生ドラマ～」をテーマに講演いただきました。

歌江さんは、幼少から旅芸人として過ごした生い立ちや、ご主人と二人三脚で仕事や子育てに奮闘された経験などを笑いを交えながら話され、聴衆を魅了しました。

参加者からは、「81歳とは思えない歌江さんのパワーに驚くとともに勇気をもらい、また男女を問わずお互いを思いやる心の大切さを再認識させられた」という声をいただきました。

雪が舞い散る外気をよそに、会場は観客の熱気であふれ、心温まる講演会となりました。

いっしょにまちづくり

若者との新しい出会いに感謝

盛金WAC協議会 川野邊耕機さん

茨城大学「常陸大宮キャンパス」の構外学習が、1月24日に私どもの拠点である旧盛金小学校で行なわれました。

そば打ち体験や講義、学生達との交流会と楽しい時間を持つことが出来ました。

そば打ちでは、水まわし、くくり（一つの玉にまとめる作業）、延し、切り、ゆで、そしてもちろん食べるまでの工程を行い、真剣に取り組みました。初めての体験とのことで、太さは様々でしたが、香りの良い美味しいそばが出来上がりました。自分で打ったそばの味は格別なのでしょうね。そばと二つの大きな鍋で作ったけんちん汁は、あっという間に完食となりました。また、昼食タイムでの交流会は私どもも多いに刺激を受けることが出来ました。

学生達の若い純な提言が、常陸大宮市の活性化、地域再生に大きな力となる事を期待し、再会を楽しみに構外学習を閉講しました。

※市と茨城大学とは相互に連携協力し「豊かな自然と調和した安心・快適な活力のまち」を目指して各事業に取り組んでいます。



第3回ふるさと探検隊実施

2月7日、今年度第3回目となるふるさと探検隊が実施されました。当日は、晴れてはいたものの強風が吹きとても寒い日でしたが、72人の参加者は辰ノ口堰と鮭のふ化場を見学し、久慈川で鮭の稚魚を放流しました。



中には、温かいふ化場の水から冷たい川の水の中へ放流され驚いたのか、浅瀬から動こうとしない稚魚もいましたが、しばらくすると元気に泳いで見えなくなりました。

その後、東部コミュニティセンターに場所を移し、10月17日のふるさと探検隊で刈り取ったそばの粉で、農家の方の指導によりそば打ちを行いました。

子育て広場で絵本作り

毎回好評をいただいている子育て広場の各種講座。2月16日、画家で明星大学准教授の野沢二郎氏を講師に迎え、「絵本作り」を実施しました。

まず、お子さんが色紙とマジックで絵を描き、保護者がその絵に添える言葉を考えます。そして、紙に印字された文字を切り取り、のりではり付け、製本して出来上がりです。子どもたちの発想は豊かです。その豊かな発想から生まれた絵と、愛情いっぱいの言葉が一つになり、世界に一冊しかない絵本を完成させました。



知 市民の方からの市ってニュース!

下村田区自主防災会の取り組み

神永 哲男さん(下村田在住)



2月7日、下村田地区では災害に備え、区内約200世帯の安否の確認と応急手当の訓練を実施しました。

午前8時から、班長等が3人一組となって11班に分かれ安否確認を行いました。これは班内の一人暮らしの高齢者や障がいを持つ方等を事前に把握し、災害時においてスムーズに避難できるよう、協力し助け合える体制を整えるため実施されたものです。

また、救助隊が到着する間、負傷者に適切な処置を行えるようにするため、応急手当の訓練を実施しました。日本赤十字社の救急法指導員3人による止血法や人工呼吸などの訓練に、皆真剣に取り組んでいました。

参加者からは、大変勉強になったとの声が聞かれました。



音楽万歳!

第2回 Music Festival 開催

2月20日、市内の中高生による「Music Festival～音楽万歳～」が、市文化センター大ホールで開催されました。2回目となる今回は、市内7つの中学校の他2つの高等学校も加わり、総勢約180人の生徒が参加して行われました。

第1部は学校ごとの吹奏楽部による演奏と合唱、第2部は合同バンドによる演奏と全員での吹奏楽と合唱による合唱奏が行われ、特にプログラム最後の合唱奏は、歌と楽器と心とが一つになり、心に響く演奏となりました。



平成22年4月から変更になります

木曜日の窓口延長業務が本庁のみの取り扱いとなります

市では、平成16年10月の合併以来、本庁及び各総合支所において、窓口業務の一部を毎週木曜日に時間を延長して実施してきました。

市民の皆さんには、広報紙やホームページ等で窓口業務の時間延長についての周知を図ってきましたが、平成21年4月から12月末までの窓口延長時の来庁者数は本庁が1日平均30.8人であるのに対し、各総合支所では1日平均0.97人という状況でした。そのため、各総合支所の窓口延長業務について見直しを行い、平成22年4月からは本庁のみで取り扱うことになりました。

なお、本庁では、これまでどおり毎週木曜日に午後7時まで窓口延長業務を実施し、諸証明の発行業務の他、新たに印鑑登録の手続きを取り扱います。

市民の皆さんにはご理解とご協力をお願いします。

【4月からの窓口延長業務】

- 市 民 課 住民基本台帳に関する証明、戸籍に関する証明、印鑑登録、
印鑑登録に関する証明（住民異動及び戸籍届出は除く。）
- 税務徴収課 所得証明関係、固定資産税に関する証明、納税証明関係
- 会 計 課 市税等の収納

※発行できる諸証明は限られますので、詳細については各担当課にご確認ください。

■問い合わせ先■ 本 庁 ☎52-1111 市民課 (内線103)
税務徴収課 (内線236)
会計課 (内線113)

市文化センターに指定管理者制度が導入されます

指定管理者制度とは、「公の施設」の管理運営を、市の出資法人や公共的団体等に限らず、民間事業者やその他の団体が行うことができる制度です。施設の管理運営を任せる事業者等のことを「指定管理者」とし、議会の議決を経て市が指定します。

民間事業者等の特性や能力を活用し、公の施設の管理運営を行うことで、市民サービスの向上や本市の芸術文化の振興を図るとともに、施設の管理運営経費の縮減を目指します。

- 指定管理者 (株)ディックスプロモーション
東京都港区北青山2-7-20
川志満ビル3F
代表取締役 横堀 一男
- 指定期間 平成22年4月1日から
平成27年3月31日まで

■問い合わせ先■
教育委員会 生涯学習課 ☎52-1111 (内線341)
市文化センター ☎53-7200



まちづくり特例市(第2期)の指定を受けました

県では、一定規模以上の市を対象に、土地利用や福祉分野などの事務を包括的に権限移譲する「まちづくり特例市」制度を平成14年度から導入し、自主的・自立的なまちづくりに取り組めるよう市町村への権限移譲を推進しています。平成21年度から人口5万人未満の市についても包括的に権限移譲が推進できるよう制度が拡充されました。

市では、市民や事業所の利便性の向上や事務処理の迅速化など、市民サービスの向上を推進するため、まちづくり特例市(第2期)として指定を受け、5法令の事務(表1参照)を受け入れることになりました。

〔平成22年4月から

受け入れる事務の例〕

例1 認可外保育施設に対する立入検査の場合

施設にとって最も身近な自治体である市に、報告の徴取や立入検査等の権限が移譲されることで、地域の実情を踏まえた適切な指導が図られるとともに、施設と行政機関の連携が更に強化されるなど、施設の運営内容と入所児童の処遇の向上が図られます。

例2 未熟児の訪問指導(養育医療非給付児に限る)の場合

新生児(出生後28日以内の乳児)の訪問指導については、母子保健法第11条の規定により、市の業務となっていて、未熟児の訪問指導を併せて実施することにより、妊娠届出から出産後の指導まで、一貫した母

子の健康管理を行うことができます。

その他、まちづくり特例市(第2期)の指定に関わらず、市では個別に事務の権限移譲を進めていて、平成22年4月から、表2の事務について、市が窓口となつて届出等の受理を行うことができるようになります。

今後も市では、地方自治制度の基本原則である「基礎自治体優先」の基本的な考え方に基づき、住民に身近な事務については、市で事務処理が実施できるように包括的に事務を受け入れていきます。

■問い合わせ先■

企画課行政改革推進グループ

☎52-11111 内線323

◆まちづくり特例市(第2期)による受入事務◆ (表1)

主な事務の内容	法 令	担 当 課	実施時期
販売事業者に対する立入検査等5事務	家庭用品品質表示法	商工観光課	平成23年4月予定
販売事業者に対する立入検査等4事務	消費生活用製品安全法	商工観光課	平成23年4月予定
認可外保育施設に対する立入検査等2事務	児童福祉法	福祉課子育て支援室	平成22年4月
認可外保育施設の事業開始の届出受理等7事務	児童福祉法	福祉課子育て支援室	平成23年4月予定
未熟児の訪問指導(養育医療非給付児に限る)等3事務	母子保健法	健康推進課	平成22年4月
身体障害者手帳の交付等16事務	身体障害者福祉法	福祉課	平成23年4月予定

※まちづくり特例市(第2期)の指定を受けるためには、農地、都市計画・都市整備、消費生活、保健・福祉、中小企業支援、安全、環境の7区分の中から2区分以上の事務権限を選択しなければなりません。

◆まちづくり特例市以外の受入事務(平成22年4月から実施)◆ (表2)

主な事務の内容	法 令	担 当 課
特定工場の新設届出の受理等	工場立地法 工場立地の調査等に関する法律の一部を改正する法律	商 工 観 光 課
高圧ガスの販売事業の届出の受理等	高圧ガス保安法	消 防 本 部 予 防 課
液化石油ガス設備工事の届出の受理等	液化石油ガスの保安の確保及び取引の適正化に関する法律	消 防 本 部 予 防 課
社会教育主事の資格の認定	社会教育法	生 涯 学 習 課
法人の設置する公民館の事業または行為停止命令		
有害図書販売禁止の掲示等の命令等		
	茨城県青少年の健全育成等に関する条例	

悪質商法を防ぐための法律が強化されました

訪問販売や通信販売などで、事業者の悪質な勧誘を防止し、消費者の利益を守るために「特定商取引法」などの法律があります。年々巧妙化する悪質商法に対抗すべく、新たに「特定商取引法」「割賦販売法」が改正され、事業者の規制がより強化されました。

～「特定商取引法」「割賦販売法」の主な改正ポイント～

規制の抜け穴の 解 消	・ 指定商品・指定役務制を廃止し、原則すべての商品・役務が規制対象。 ・ クーリング・オフになじまない商品・役務など一部が規制から除外。 ・ 「2カ月以上後の1回払、2回払」もクレジット規制の対象。
訪問販売規制の 強 化	・ 「契約をしない意思」を示した消費者への訪問販売業者の契約の勧誘が禁止。 ・ 過量な商品等の購入契約をした場合は、契約後1年間は解除可能に。
クレジット規制の 強 化	・ 個別クレジット契約をクーリング・オフすれば、販売契約も同時にクーリング・オフされるようになりました。 ・ 過量販売や虚偽説明による個別クレジット契約は、解約と既払金変換が可能に。
インターネット 取引等規制の 強 化	・ 通信販売で返品特約の表示がない場合、商品到着後8日間は送料消費者負担で返品可能に。 ・ 事前の承諾や請求がない限り、電子メール広告の送信は原則禁止（オプトイン規制）。
そ の 他	・ クーリング・オフの申し出があれば、商品が使用されていても事業者は対価を原則請求できないことが明確化されました。 ・ 違反事業者への罰則が強化。

■問い合わせ先■

◆茨城県消費生活センター

☎ 029 (225) 6445

受付時間 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）午前9時～午後5時

◆常陸大宮市消費生活センター（市役所商工観光課内）

☎ (52) 2185

受付時間 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）午前9時～午後4時

*月・水・金曜日は、専任の相談員が対応します。（正午～午後1時は除く）

常陸大宮市消費者リーダー連絡会では、消費者としての正しい知識と様々な情報を把握し、安心・安全な住みよいまちづくりのため活動しています。具体的には、年に5、6回街頭で啓発活動を行い、県消費者大会への参加や研修会等を行っています。

第36回茨城県 消費者大会に 参加して

会長 齋藤 豊美さん

平成21年7月17日、大会は県民文化センターで開催されました。

講演会の内容は「食の向こう側には農業がある」〜今見直す、当たり前のこと〜。講師は、茨城大学農学部部長の中島紀一氏です。

今の時代、食べ物はお金を出せばスーパーマーケット等で簡単に手に入ります。私たちと作物を生産する農家との間には、スーパーマーケットや食品工場が入っているため、農業は私たち消費者から、遠い存在となっ

茨城大学は、有機農産物生産者や行政などとタイアップし、地産地消（地元生産―地元消費の略）の「学校給食プロジェクト」を立ち上げました。地域で生産されたものを地域で消費することは、同じ地域で生活する生産者と消費者が身近に感じられるようになり相互理解につながります。そして、地域の魅力、地域の農業への理解を深めることもできるようなることでした。

茨城県は農業県です。このようなプロジェクトに直接かわつていない私も、もつと「地元の農作物」に目を向け、「地元の農産物」をたくさん利用しなければならぬと思います。そのようにして皆で地元の農業を守って行く必要があると感じました。



いばらきハサップ認証マーク



Hazard Analysis (危害分析)
and Critical Control Point (重要管理点)の略

食の安全安心講習会に 参加して

副会長 小田倉 政枝さん

茨城県消費者生活センター主催の講習会に会員と共に参加し、食の安全安心推進のため取り組んでいる、いばらきハサップ認証制度について学んできました。

この制度は、平成19年6月に創設されたもので、認証を受けた食品関係業者は、製品（食品）に、高度な衛生管理のもと製造された食品であることを示す、「いばらきハサップ認証マーク」を表示することができます。

消費者のメリットとしては、認証を受けた食品関係業者や食品は、「いばらき食の安全情報Website」で公表されますので、商品選択の一助とすることができ、食中毒等による健康被害に遭遇するリスクを減らすことができます。



常陸大宮市消費者リーダー連絡会では会員を募集しています。入会を希望される方はご連絡ください。

■連絡先■

齋藤 豊美 会長宅

☎52-2272

市役所商工観光課

☎52-1111

(内線272・273)

市内の小学3年生が見学に来署しました

1月、2月に市内各小学校の3年生が、社会科学習の一環として東消防署に来署し、通信指令室や消防車両、緊急出動の様子などを見学し、消防の仕事について学習しました。



▲消防車両の見学



▲通信指令室の見学

女性消防団応急手当普及員講習会

常陸大宮市消防団女性部は、2月11・13・14日の3日間、消防本部において「応急手当普及員講習会」を受講しました。常陸大宮済生会病院の医師を招いての講義、消防本部救急救命士の講義・実技指導を受け、心肺蘇生法や気道異物除去法、止血法などを学びました。今後は「応急手当普及員」として、一人でも多くの市民への応急手当啓発活動に努めていきます。



◆◆◆ 使えますか？ A E D ◆◆◆

A E Dとは自動体外式除細動器のことで、コンピューターで傷病者の心臓のリズムを自動的に調べ、電気ショックによる除細動が必要かどうか決定するとともに、どういう操作をすべきか音声メッセージで指示し、必要な場合に限り除細動を行うための医療機器です。A E Dの操作は、電源を入れた後、A E Dの音声メッセージに従い誰でも簡単に使うことができますが、心肺蘇生法の流れの中で電気ショックによる除細動を速やかに行うことがとても重要です。「救命のチャンス」を見逃さないよう救急講習を受講しましょう。



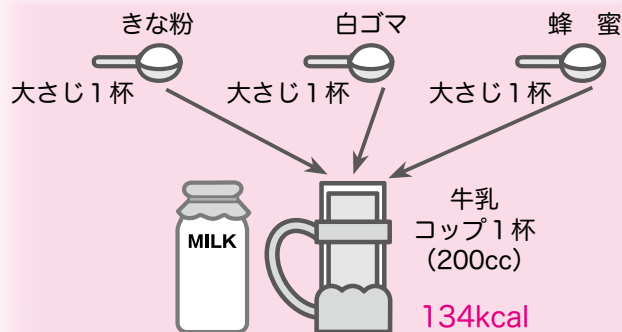
▲市役所1階にも設置されています



食事には注意をしているけれど 健診の検査値が下がらないという方

●体にいいからといわれて飲み物に混ぜて、結果的にカロリーをとり過ぎている場合があります。
例えば……牛乳にきな粉・白ゴマ・蜂蜜を混ぜると

●調理に使う油など、目に見える油には注意しても、気付かずにとってしまうことが多いのが目に見えない油です。あなたはいかがですか。



見た目の量はあまり変わらないのに、エネルギーは約倍の
289kcalになります！

品名	脂質(g)
シュークリーム 1個 (100g)	20.0
かりんとう 5個 (42g)	5.0
カステラ 2切れ (100g)	4.6
バターピーナツ 20粒 (20g)	10.3
フライアーモンド(味付け) (20g)	10.7
カレールー (20g)	6.8



シルバーリハビリ体操

～足をあげる筋力を強くし歩く能力を高める体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。
ひじを曲げ、胸の前で保持します。ひざがひ
じにつくように左右交互に2回ずつあげます。
ひざをあげる時に息を吐くようにします。

※シルバーリハビリ体操は、関節と
筋肉の機能を向上させるために考
案された茨城県独自の体操です。

▲シルバーリハビリ体操指導士 大宮地域 桑原 明美さん

健康アドバイス

「肩の痛みについて」

常陸大宮済生会病院
整形外科部長

石川 有之先生

50歳前後になると肩の痛みや手があがらないなどの症状により、五十肩の症状が出現したと感じている方は多いと思います。五十肩の原因は関節を構成する骨、軟骨、靱帯や腱などが老化し、肩関節周囲の組織が炎症を起こすことにより発生するといわれています。特別な加療をしなくても治癒してしまう人もいれば、拘縮が強くなり凍結肩（肩関節が全方向に動かなくなる）とよばれる状態となる方もいます。急性期の強い痛みのある時は安静と消炎鎮痛剤の内服、注射などが有効です。急性期を過ぎたら温熱療法・運動療法を行います。拘縮が改善されない場合は手術的に関節包切離を行うこともあります。

五十肩と思っている方の中には、腱が断裂している（あつれきおん 腱板断裂）場合があります。肩の運動障害・夜間痛があり、肩の挙上はできるのに動かす時に軋轢音があり、力が入りにくいという症状があります。明らかな外傷により断裂するものよりも、はっきりとした原因がなく肩の使いすぎにより断裂するものが多いです。無症候性腱板断裂（症状のない腱板断裂）は、50歳代で約27%という報告もあります。今までは五十肩として片付けられる場合も多かったのですが、診察・MR I 検査・関節造影検査などで断裂を判定できます。治療は、注射・運動療法で改善する場合がありますが、改善しない時は手術療法があります。関節鏡下手術と直視下手術がありますが、関節鏡手術の方が痛みが少なく普及しています。

激痛や疼痛が続いている場合は、整形外科で診察・MR I 等の検査を行い診断することが必要となります。

平成21年4月号から平成22年2月号に登場していただいた
“オオミヤビト”の皆さんです

最終回



12月号 長岡 守安さん



8月号 渡辺 直道さん



4月号 岸 和子さん



1月号 竹内 学さん



9月号 関 行寛さん



5月号 照山 晋一さん



2月号 金子 祐未さん



10月号 赤上 陽子さん



6月号 小勝 賢二さん

お忙しい中、原稿の執筆と写真撮影にご協力いただきありがとうございました。



11月号 川上 良一さん



7月号 小瀧 一枝さん

広報 常陸大宮 3月 第66号

発行日 平成22年3月25日

発行/常陸大宮市

編集/企画課

〒319-2292

茨城県常陸大宮市中富町3135-6

TEL 0295(52)1111 FAX 0295(53)6010

E-mail email@city.hitachiomiya.lg.jp

URL http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/



2011年7月24日までに
地上デジタル放送完全移行

デジタル放送に関するお問い合わせ先

地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

TEL:0570-07-0101または03-4334-1111

平日: 9:00~21:00/土・日・祝祭日 9:00~18:00

