

大宮地域の方の作品をご紹介します。



敬称略

大宮短歌クラブ 会員10人
代表 小野 静枝 ☎52-1710

保母と幼ら播きたるゴテチャ咲き
盛り庭の遊びの縁どりを成す

小野 静枝

青葉風頬かすめゆく露天湯に
ヒヨロ・ヒヨロ・ヒヒ澄む河鹿笛

小口 敏子

初もぎの胡瓜三本愛しみて
形よいのを嫁に持たせる

坂本 敏江

血糖値下げるに効くとう垣通し
今年も取りぬ友思いつつ

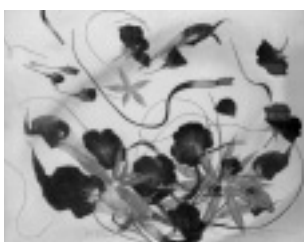
野澤 ひて



「赤ずきんちゃんの森」
小池 牧子



「晩秋」
菅田 一枝



「和と洋のワルツ」
浅野 秀子（講師）

押し花アートクラブ
会員7人
代表 小池 牧子
☎52-3212

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
外科・消化器科
関根 良介先生

「巻き爪と嵌入爪について」

いわゆる「嵌入爪」というのは足の親指などで、爪の端が赤く腫れ上がって膿が出てきたり、赤い肉芽が盛り上がってきたりします。

「嵌入爪」のために「炎症」を起こしている状態ですが、実際は個人の爪の形が問題なのではなく、深爪やきつい靴が原因となっていることがほとんどです。そのため、爪を切り過ぎないように気をつけたり靴を自分に合ったものに替えたりするだけで治ってしまう場合もあります。糖尿病などの病気があると、そこからバイ菌が入り、全身に広がってしまうこともあります。我慢したり放っておいたりしないで外科や皮膚科・形成外科などの病院で受診しましょう。

一方、「巻き爪」は爪そのものの形が極端に丸まっているものです。形成外科的な手術が必要なこともありますが、最近は形状記憶合金でできた針金で矯正する治療も行われています。いずれにしろこの場合、炎症を起こしてなくても爪の形による圧迫で痛みが生じていますので、やはり外科や皮膚科・形成外科等を受診することをお勧めします。



今月の

フンポーズ

ぽっこり下腹 解消法

10回ずつ×3セット

- ①仰向けに寝て、両手は体の横に広げ、床を押さえます。
- ②両膝を曲げて胸の方に引き寄せます。
- ③ゆっくりと、かかとを床につけるように下ろしていきます。
- ④かかとが床に着く寸前に、また両膝を胸の方へ引き寄せます。

