

医師でもある著者が描く医療の世界は、「本当にありそうで怖い…」と思ってしまう二冊

『絵馬と脅迫状』
68歳の泉宗一は、薄毛の元教員。だが、突如髪が増え、若返って…。彼の数奇な体験を綴る「リアル若返りの泉」の他、「絵馬」、「貢献の病」、「爪の伸びた遺体」など全6篇を収めた、「病」をめぐる短編小説集。



『絵馬と脅迫状』
久坂部羊 / 著
久坂部羊 / 著
出版：幻冬舎

『少年とクスノキ』
大切な人たちを失ってしまった少年は、将来が不安で泣いていました。旅人から、未来を見せてくれるクスノキの女神に会いに行くよう勧められます。さまざまな困難を乗り越え、出会えたクスノキの女神に未来を見せてもらいますが…。



『少年とクスノキ』
東野圭吾 / 文
よしだるみ / 絵
出版：美苑堂

『発掘』より「雑務に追われる日々」が多いという、考古学者の仕事のリアルがわかります

『考古学者だけど、発掘が出来ません。多忙すぎる日常』

毎日17時間労働、2泊4日のエジプト弾丸ツアー、毎日300ページ以上の英語文献を読む…。忙しすぎて発掘調査が出来ません！とにかく休みが来ない3人の考古学者たちが、「働き方改革」とは無縁な日々を綴る。



『考古学者だけど、発掘が出来ません。多忙すぎる日常』
青山和夫 / ほか著
青山和夫 / ほか著
出版：ポプラ社

『ものすごい研究図鑑』
余った白菜でコンクリートをつくる。まだ見ぬ宝を求めて遺跡を掘り続ける。情報を駆使して世界の安全保障に挑む…。12人の東大・京大の先生の個性豊かな研究を紹介。研究にまつわる基本用語集付き。



『ものすごい研究図鑑』
出版：Gakken

介護のとびら

問い合わせ先

地域包括支援センター

(保健福祉課地域包括支援係)

(31)25110

健康維持はバランスの良い食事から

栄養面から考えるフレイル予防

夏の暑さや疲れの影響により、食欲不振が続いたり、体重が減少したりしていませんか。食事が思うようにとれないとなると、低栄養状態となり活動する元気がなくなり、身体がどんどん弱ってしまいます。特に高齢の方は、そのまま動けなくなってしまうたり、骨折や褥瘡のリスクが高まるなどさまざまな支障が生じるため、食事をしっかりとることがとても大切です。

及ぼしてしまいます。1日3食、規則正しく食事をする事で生活リズムが整い、消化や便通、ホルモン分泌や神経調節などの調子が良くなり、より健康的な毎日を過ごすことができますようになります。



高齢者の栄養

健康的な毎を送るためには、運動や社会参加、そして食事が大切といわれています。食事は身体の維持に必要な行為で、低栄養状態になると、筋力低下や免疫低下など、日常生活や健康状態に悪影響を



筋肉の材料になるたんぱく質や、骨を丈夫に保つカルシウムなどが注目されがちですが、バランスよく栄養をとることがもとても大切です。人の身体はさまざまな栄養素によって維持されているため、栄養に偏りがあると、身体を維持できなくなってしまう。そのため、1日3回の食事の中で、できる限りさまざまな食材を使い、バランスよく栄養をとるよう心がけてい

また、持病により食事に制限のある方は、医師や栄養士の指示に従って食事をするようにしましょう。



栄養改善教室の紹介

町ではフレイル予防の一環として、年4回、栄養改善教室を開催しています。調理実



習のほか、栄養講話や体操をおこないます。実習で作った料理の試食もこの教室の楽しみの一つです。今年度は残り2回開催予定ですので、興味のある方、参加希望の方はお問い合わせください。これからは元気に毎日を過ごしていくために、栄養について学んでみませんか。



参加者の声

参加者の皆さまからは、
・包丁を使わなくてもできる。
・簡単に美味しくできた。
・家でも作ってみよう。
という声が多く聞かれました。

お知らせ

《栄養改善教室》

第3回 9月19日(金) 定員10名
第4回 11月7日(金) 定員10名
午後1時30分～3時30分
場所 エコールみよた 2階調理室

『半調理品を使った』

超時短クッキング
「たんぱく質も野菜もしっかり摂ろう!」

講師 町保健福祉課 管理栄養士、保健師
※事前申し込み制です。どちらも若干名の空きがあります。定員に達した時点で申し込みを締め切ります。お早めにお問い合わせください。

《生きがい教室》

第6回 9月12日(金) 午後1時30分～3時
場所 エコールみよた あつもりホール

『音楽で「こころと脳」』

講師 音楽療法士 北畑 道子 氏

申し込み・問い合わせ先
保健福祉課地域包括支援係
(31)25110
(地域包括支援センター)

●人口16,863人 (前月比 +6) 男8,371人 女8,492人
●世帯数8,171世帯 (前月比 +16) (8月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。