情報ひろば Information Plaza

健康

今日からはじめる運動教室

【時】①11月1日(月)、②11月9日(火)いずれも、午後1時～3時(受付午後0時50分～)【所】市立保健センター【内】①腰痛など下半身のトラブル改善を目指す～背骨コンディショニング～、②首・肩こりなど上半身のトラブル改善を目指す～背骨コンディショニング～【講】重田直美さん(背骨コンディショニング協会認定インストラクター)【対】18歳～64歳の市民 ※安全のため妊娠中の人は参加不可。【定】先着10人【持ち物】長めのタオル(マフラータオルなど。なければ薄手のタオル)、お茶【服装】動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可、ベルトのない動きやすい服装)【問】地域保健課

健康ガイド

増田整形外科クリニック(上田4丁目)
院長　増田　達之

身長が縮んだ！それ骨粗鬆症かも？

年取ったから背骨が曲がった、身長が縮んだ。実はそれ骨粗鬆症による、背骨の障害、病気です。昔話の童話に出てくる、おじいさん、おばあさんは背骨が曲がり、杖をついている姿が一般的です。昔は年取って背骨が曲がり、背が縮むのは自然と思われていました。今はこの背骨の曲がりは、骨粗鬆症による背骨が潰れるのが原因だと分かってきました。骨粗鬆症とは骨がもろくなり、潰れやすくなっている病気です。病気ですから、予防し治すこともできます。

年とともに骨を作る細胞の力が弱まり、骨を壊す細胞の方が力を増した結果、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病態です。破骨細胞（骨を壊す細胞）の活動を弱め、骨芽細胞（骨を作る細胞）の活動を強める薬が骨粗鬆症の薬です。単純に破骨細胞（骨を壊す細胞）の活動を弱めただけでは、強い骨にはなりません。骨を壊し、新しい骨を作ることにより強い骨が作られます。

破骨細胞の活動を弱める薬、ビスフォス製剤は骨の新陳代謝も弱めるため、時に顎骨壊死などの合併症を起こすことがあります。骨を強くする薬としてビタミンDがあります。ビタミンDは免疫機能を調整する作用もあり、コロナなどの感染症を防ぎかつ骨を強くする一石二鳥的効能もあります。新しい骨粗鬆症の治療薬は骨形成を促し、良質な骨量の増加をもたらしてくれます。

今では骨密度(骨の強さ)を簡単に測定できるようになっています。一度自分の骨密度を計り、弱いようなら治療することをお勧めします。背筋のピンと伸びた格好いい姿勢で、後ろ姿若いねと言われる素敵な老後をおくれるように努力しましょう！

♥ 献血にご協力を

【時】【所】10月22日(金)
市役所市民ロビー
午前10時～正午
午後1時～ 4時30分
※400mｌ献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333－0294)

ヘルスメイト(松原市食生活改善推進員)がおすすめ！ 今月のレシピ

ごはんを美味しく食べよう

なすと鶏むね肉のマヨしょうゆ炒め

【食事バランスガイド】
副菜2SV　主菜2.5SV

材料 (4人分) なす6個、鶏むね肉(皮なし)2枚、塩少々、小麦粉適量、しし唐辛子16本、サラダ油大さじ2、マヨしょうゆだれ(しょうゆ・マヨネーズ各大さじ4、砂糖大さじ1)

作り方 ①なすはへたを切り、幅1cmの輪切りにする。鶏肉は幅1.5cmのそぎ切りにして塩をふり、小麦粉をまぶす。たれの材料を混ぜる。②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉・なすを入れて時々返しながら3～4分焼く。なすがしんなりとしたら、しし唐辛子を加えてさっと炒め、たれを加えて手早く炒め合わせる。

【問】地域保健課

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市Facebookでも配信中！

高齢者インフルエンザ予防接種は10月1日から開始します

【実施期間】10月1日(金)～令和4年1月31日(月)まで
【実施医療機関】下表（実施医療機関一覧表）の医療機関へお問い合わせの上接種してください。なお、羽曳野市、藤井寺市の一部の医療機関でも接種できます。
【接種対象者】市内に住民票のある65歳以上の人。または60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（内部疾患による身体障害者手帳1級もしくは、それと同等であると医師に診断された人)。(1回接種のみ)
【自己負担金】1,000円※生活保護世帯などの人は無料になりますが、申請の手続きが必要となるため、運転免許証などの本人確認ができるものを持って事前に地域保健課までお越しください。
【問合せ】地域保健課

●実施期間外や実施医療機関以外で予防接種を行った場合は、全額自己負担になります。その場合、予防接種法などの健康被害救済制度の対象外となります。

接種するにあたっての注意
接種される前に必ず医療機関で接種説明書をお読みになり、予防接種の効果、副反応などの説明に納得されたうえで接種されることをお願いします。

【実施医療機関一覧表】

医療機関名	電話番号
阪倉クリニック	335－3111
ふくしまこどもクリニック	338－2911
松本医院	332－4470
田上整形外科	336－4060
竹田耳鼻咽喉科	332－8118
寺下病院	333－1411
はくいクリニック	336－7711
上田診療所	330－5525
本吉診療所	335－8630
清田クリニック	338－3177
伊藤クリニック	332－0045
西山整形外科	321－8350
塩見内科ひふ科医院	337－8833
高田泌尿器科	337－0020
梶本こころのクリニック	330－3007
市丸内科	333－3808
鵜山耳鼻咽喉科医院	335－2105
西本産婦人科	331－0512
こうもと内科・消化器内視鏡クリニック	331－3011
増田整形外科クリニック	331－9030
池下整形外科クリニック	338－1682
山名医院	332－5581
西本耳鼻咽喉科	336－3341
中山内科	331－3040

医療機関名	電話番号
松原中央病院	331－4161
うえだクリニック	337－9000
田中医院	331－0265
井上小児科内科	336－4537
クリニックいわた	337－8821
いしはまクリニック	335－4043
清水医院	331－0705
いわくら内科クリニック	332－4477
宮高医院	336－7933
黒岡診療所	330－5272
西森整形外科医院	339－0022
松本クリニック	336－7264
石田診療所	330－5570
明治橋病院	334－8558
江崎医院	335－3503
妻谷クリニック	338－5577
ひろわたり診療所	333－2202
にしやまクリニック	338－2480
西田耳鼻咽喉科	338－3341
吉村えみレディースクリニック	339－7710
たなか内科	338－6338
井上整形外科胃腸内科クリニック	334－5050
可児放射線科	335－1112

医療機関名	電話番号
山本医院	331－6234
やの耳鼻咽喉科	339－3387
たけもと内科クリニック	334－5211
マサキクリニック	339－6828
西澤クリニック	331－0012
益海医院	331－0367
森村医院	331－0430
阪南中央病院	333－2100
木下整形外科医院	336－0381
青木医院	331－1210
ほづみ小児科クリニック	337－1811
片平内科	332－3687
武田整形外科クリニック	332－6162
北中耳鼻咽喉科医院	334－3311
山田医院	331－0463
箕浦医院	332－2882
李クリニック	330－4663
うえの整形外科クリニック	337－2580
船井皮膚科	330－5500
松原徳洲会病院	334－3400
御勢医院	331－2345

【時】とき　【所】ところ　【内】内容　【講】講師　【対】対象　【定】定員　【¥】費用　【保】保育　【備】備考
【申】申込み　【問】問合せ　【主】主催　【後】後援　費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可