



今月のカレンダー 「ムササビ」

期でした。この受診率上位3位の各年代の人達はどんな病気が多いか見たのが表です。高齢者は歯科・胃腸・高血圧・骨・関節などの病気で、乳幼児はかぜ・水ぼうそうなどの伝染病・歯科疾患・皮膚病などでした。

それではここでこれらの病気の予防について少し述べたいと思います。どの年代でも多い歯の病気ではむし歯予防と、歯そろう膿ろうなど歯ぐきの病気の予防としては非家族そろって歯みがきをしましょう。又、かぜや鼻炎の予防にはふだんからの体力づくりと皮膚の鍛錬が大切です。次に高血圧・脳卒中の予防ですが20〜30代の若い世代のうちからの食生活など毎日の積み重ねがポイントとなります。

今や病気は治療の時代から予防や健康増進へと変わってきました。健康のために何か一つ工夫して生活しましょう。

体長四十センチで、尾の長さもほぼ同長のリス科動物です。木の枝にとまる姿はリスに似て、大きな動物には見えませんが、手足をひろげ、滑空に入った瞬間、意外な大きさを感じさせられます。滑空の鮮やかさは何度見ても飽きません。かつては山の中にたくさんすんでいましたが、ムササビが巣をつくるうろのあるような大きな木が山に少なくなつた今は、神社の森など人里近くにむしろ多く生息しています。都留市のムササビは、東京、大阪、そして九州、外国からも見に来る人がたえません。自然と共存し、自然を楽しむ都留の町の象徴になっています。

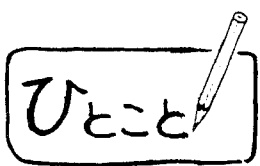
市民健康づくりの 集い開かれる



去る十月十七日文化会館において市民健康づくりの集いが開かれました。今年は無数の参加を願って土曜日に開催し、市内の小学生の皆さんにご協力をいただいたポスターを各所に貼ってPRに努めました。その甲斐あって、台風19号の余波によるあいにくの風雨にもかかわらず、約二八〇人

の方々の参加を得て、展示・映画・体験・講演・乳がん検診・試食・おたのしみの各コーナーで日頃忘れがちな健康について考える催しが盛大に行われました。今年には特に健康づくり推進協議会中村会長、市連愛育会天野会長、市保健婦による寸劇「ねたきり老人物語」と円通保育園児による遊戯が演じられ、拍手喝采を得ました。

なおポスターの出品者は次のとおりです。(敬称略)
宝小学校(奥秋美代・奥秋みずえ・志村裕子) 禾生第二小学校(萱沼範行・深川眞行・羽田香織・久根口裕子・長田健二・寺田和利・小俣光央・中村志真美・久保田陽子・井上秀子・広瀬達也・都倉一憲・都倉孝子) 禾生第一小学校(松本しのぶ・園田留奈・平井絢子・松本司朗・野武さゆり・岩沢留美・近藤幸恵・佐藤勝彦) 文大附属小学校(田村誠彦) 鈴木千春・荻窪貴士・鈴木ちづる・奥脇尚美・鈴木珠帆・中野みちよ・奥脇貴子・宮沢奈央・野口悦子) 谷村第一小学校(重森英世・角野光彦・奥秋あかね・齊藤潔・村松正彦・藤江智可・横尾英子・日向大介・石井真智子・中川博夫・小俣久美子・庄司美由紀) ご協力くださいました小学生の皆様、本当にありがとうございました。



冬のあせもに ご用心

朝夕の冷えこみが厳しくなってきました。今年生まれた赤ちゃんにとっても、初めて迎える冬です。さて、夏の間は赤ちゃんの湿疹についての悩みが乳児相談等でも目についたのですが、

見逃せないのが、「冬のあせも」です。
「こんな例がありました」
「風邪をひかせてはかわいそう」と、お母さんが沐浴をしている間におばあさんが衣類をストープで暖めておいて、お湯から出たら湯気の出ている体に急いで服を着せました。そして、寝る時は湯たんぽを入れ、バンザイをした手が冷たいからと手袋をし、大きめのドレスの袖の中にすっぽりと手を隠してしまいます。もちろん足にはくつ下をはかせ、

そして長着の上に毛糸のチョッキを着せている、というのです。——そして、その結果が顔から胸、背中にかけてのあせもです。
赤ちゃんは、体が暖かれば手や足が冷たくても大丈夫。なるべく薄着で育てましょう。……衣類の枚数はお母さんと同じか一枚位少なめに……
赤ちゃんの背中に手を入れて汗ばんでいたら着せすぎです。そんな基本をもう一度思い出して丈夫にこの冬をのり切ってください。