



## 健康指導センター建設工事が着工！

町では、住民の健康増進・疾病予防・機能回復訓練等の各方面にわたり事業を推進しておりますが、新たな拠点として、旧町民ふれあいセンター跡地に、健康科学大学と提携し、リハビリテーションクリニック等の診療機関として7月21日、健康指導センター建設工事の起工式をおこない、来年2月末完成に向けて工事が始まりました。

この建設工事は、公募型指名競争入札で行い、コバヤシ工業・井出工業の共同企業体が2億6775万円で落札しました。

建物は、鉄骨ALC2階建て、1階884・865㎡、2階342・013㎡で延面積は、1226・878㎡の施設になります。

建物の特徴として、リハビリ診療部門を1階に設け、運動療法室、作業療法室の天井を高くして(5.5m)自然光を最大限に取り入れた、良い環境でリハビリ訓練・治療を受けられる構造になっております。2階は、研修室・会議室・相談室等5つの部屋を設けています。

この施設は、地域に密着したセンターとして大いに期待できる施設です。



## 富士河口湖健康のまちづくり

### 審議委員会委員を委嘱

町では、平成17年3月定例議会において、住

民の健康増進、疾病予防事業を推進するため、富士河口湖町健康のまちづくり条例を制定し、7月13日コンベンションホールにおいて、町民の声を反映させるため、健康のまちづくり審議委員会を設置し、委員20名を委嘱しました。

策定するのは健康のまちづくり基本計画・実施計画で、審議会のメンバーは医療、保健、地域づくり、環境、福祉団体、公募による町民代表から構成しています。

コンベンションホールで委嘱式を行い、町長から各委員に委嘱状を手渡しました。

この後、第1回会合を開き、委員長に梶原憲十郎さんを選出しました。基本計画の策定方針や専門部会の設置、定期的な会合を開き計画内容について協議していくことを確認しました。

審議委員は次のとおりです。

- 委員長 梶原憲十郎
- 委員 駒谷壽一、小佐野勝、安藤けい子、井手隆俊、渡辺松七、白壁道康、梶原 努、大柴節子、小佐野寿枝、流石治子、小河原彦一、中村義朗、佐野壽良、中村威子、三浦恵子、梶原まさえ、渡辺 亘、渡辺貞行、中嶋カズ子

## ピアノ寄贈いただきました！

河口地区に在住の岩根展世様より、ローランド社の電子ピアノを寄附していただきました。

電子ピアノは、勝山ふれあいセンターさくやホールに大切に保管



させていただき、子ども達のリトミック教室や生涯学習活動に広く使用させていただきます。ありがとうございました。

## 女の子たちがミニバスで交流 「ラベンダーJrカップ」



7月17日(日)町民体育館において、第2回ラベンダーJrカップが開催されました。町内のチームがホストチームとなり、県内はもとより、静岡県・神奈川県からもチームを招き、選手・指導者・保護者を含め、300名以上がミニバスケットボールの交流会を楽しみました。特に静岡県からは、来年3月から「となりまち」となる富士宮市の2チームが参加し、一足早いとなりまち交流となりました。

当日はミニバスの大会のほかに、フリースロ大会やチーム同士の交流会も催され、楽しい一日となりました。

### 大会結果

- 優勝 大窪ミニバス(小田原市)
- 準優勝 河口湖ベリーズ(富士河口湖町)
- 第三位 小立ミニバス(富士河口湖町)
- 強瀬ミニバス(大月市)

問合せ先 町体育協会バススケ部事務局(流石)  
72,6053

# 富士河口湖町 スクラム子育て協議会設立

(富士河口湖町要保護児童対策地域協議会)

平成17年7月7日、富士河口湖町要保護児童対策地域協議会の設立及び委嘱式が行われ、25名の方が委嘱されました。

この協議会は、虐待を受けた子どもや保護者が監督し保護することが不適當であると認められる児童(要保護児童)の早期発見や適切な保護を図るため、関係機関、関係団体及び児童の保健福祉関係者が適切な連携の下で対応していく子どもの育ちや子育てを地域全体でしっかりと応援する組織です。委嘱された構成委員さん方は、次のとおりです。今後の支援とご協力をお願いします。

なお、児童虐待など子どもと家庭に関する相談、児童虐待を発見した場合の相談については、富士河口湖町福祉推進課児童福祉係(72-6028)へご相談ください。

## 児童虐待とは

児童虐待防止法において、「児童虐待」とは保護



関係機関	
富士河口湖町	小佐野 常夫
教育関係	渡辺 正利
"	杉本 武雄
"	渡辺 茂光
"	佐藤 望
"	小林 節子
"	清水 和子
"	北原 行雄
児童福祉関係	中村 繁光
"	渡辺 千代美
"	外川 喜重郎
"	倉沢 節子
"	渡辺 恵美子
"	小佐野 寿枝
"	田中 茂雄
"	羽田 幸徳
"	志村 充
"	宮下 七子
"	庄司 マリア
"	倉沢 信江
保健医療関係	渡辺 善一郎
"	中川 正祥
警察・司法関係	進藤 元男
弁護士	梶原 等
救急・防災関係	及川 三郎

者(親権を行う者、未成年後見人その他の者で、児童を現に監護するものをいう。以下同じ)がその監護する児童(18歳に満たない者をいう。以下同じ。)について行う次に掲げる行為をいう。

- 1 児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。【身体的虐待】

外傷とは打撲症、あざ(内出血)、骨折、頭蓋内出血など頭部外傷、内臓損傷、刺傷、たばこなどによる火傷。

生命に危険のある行動とは、頸を絞める、殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、熱湯をかける、布団蒸しにする、溺れさせる、逆さ吊りにする、異物を飲ませる、食事を与えない、冬戸外に締め込め、縄などにより一室に拘束するなど。

意図的に子どもを病気にさせる。

2 児童にわいせつな行為をすること又は児童をしてわいせつな行為をさせること。【性的虐待】

児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置、保護者以外の同居人による前2号又は次号に掲げる行為と同様の行為の放置その他の保護者としての監護を著しく怠ること。【ネグレクト】

子どもの健康・安全への配慮を怠っているなど。家に閉じ込める。(子どもの意に反して学校

等に登校させない。)  
 重大な病気になるっても病院に連れて行かない。  
 乳幼児を家に残したまま度々外出する。  
 乳幼児を車の中に放置する。  
 子どもにとって必要な情緒的欲求に応えていない。(愛情遮断など)

食事、衣服、住居などが極端に不適切で、健康状態を損なうほどの無関心。  
 適切な食事を与えない。

下着など長時間ひどく不潔のままにする。  
 極端に不潔な環境の中で生活させるなど。

子どもを遺棄する。  
 祖父母、兄弟、保護者の恋人などの同居人が身体的虐待、性的虐待又は心理的虐待に掲げる行為と同様の行為をおこなっているにもかかわらずそれを放置する。  
 車内での熱中症での死亡事故、家人が留守中に火災による焼死事件、幼児の誘拐事件などはネグレクトの結果である。

4 児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力(配偶者婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。)(の身体に対する不法な攻撃であつて生命又は身体に危害を及ぼすもの及びこれに準ずる心身に有害な影響を及ぼす言動をいう。)

その他の児童に著しい心理的外傷を与える言動を行なうこと。【心的虐待】  
 言葉による脅かし、脅迫など。  
 子どもを無視したり、拒否的な態度をしめすことなど。

子どもを傷つけることを繰り返す。子どもを無視したり、拒否的な態度をしめすことなど。

子どもの心を傷つけることを繰り返す。子どもを無視したり、拒否的な態度をしめすことなど。

子どもの自尊心を傷つけるような言動など。他の兄弟とは著しく差別的な扱いをする。子どもを面前で配偶者やその他の家族などに対し、暴力をふるう。



## 女性の健康

# 骨粗鬆症を予防しよう

### 骨粗鬆症ってなあに？

骨がもろく折れやすくなる骨粗鬆症

健康な骨は、組織がしっかりして密度が高く丈夫ですが、骨粗鬆症によってスカスカになった骨は非常にもろくなるために日常生活のささいな動作で骨折を引き起こしてしまふことがあります。

骨粗鬆症と女性ホルモンには関係があり、閉経後を迎えた65歳以上の女性のうち約50%の人が発症しています。

骨粗鬆症とは、骨の量(骨の中のカルシウムを含んだミネラル部分の量)が減少し、骨の組織が粗くなって、鬆(す)が入ったようにスカスカの状態になってもろくなる状態をいいます。

### 骨粗鬆症の症状

無症状 (初期)



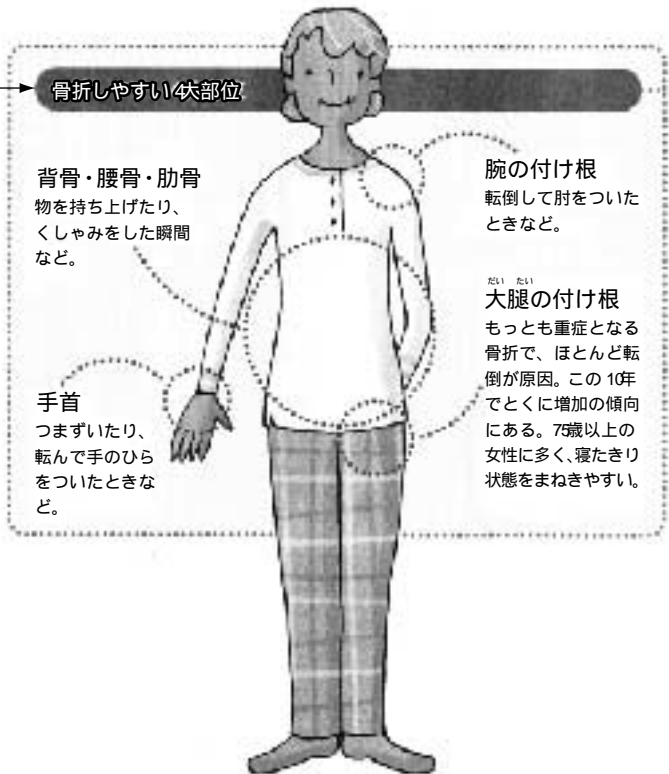
疼痛 (腰背部や後頸部がうづくように痛む)  
身長低下 (圧迫骨折などにより身長が縮む)  
姿勢異常 (背中や腰が曲がる)

骨折しやすい

循環・呼吸器・消化器症状 (背の曲がりによる圧迫のため内蔵に障害を招く)



ADL(日常生活動作の活動性)の低下 (痛みや動きにくさにより、活動が制限される)



### じわじわと骨がつぶれる？

骨粗鬆症でまず影響が現れるのは背骨です。背骨を構成している椎骨(ついこつ)の内部の微小な骨が弱くなり、椎骨が押しつぶされてしまいます(圧迫骨折)。初期にはほとんど症状はありませんが、体の重みによって徐々に骨折は進行していきます。加齢とともに腰が曲がったり、背が縮んでいくのはほとんどの場合がこれが原因です。



### 骨粗鬆症と女性ホルモンの関係

女性ホルモンの一つであるエストロゲンには、カルシウムを骨に蓄える作用を促進する働きがあります。また、骨吸収を抑える働きをもつカルシトニンというホルモンの分泌を促進するのも、エストロゲンの役割です。

### 《女性が骨粗鬆症になりやすいのは・・・》

- 男性と比較すると骨が細い傾向にある
- 妊娠・出産でカルシウムを多量に消費する
- 骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後急激に減少する

これらの理由から骨量の減少が男性よりも早いために骨粗鬆症になりやすいと考えられています。なかでも女性ホルモンは、骨の源である骨量を維持し強化する役割を持っています。閉経後、女性ホルモンは急激に減少することから、骨粗鬆症は女性に多い注意すべき病気なのです。

## 予防と対策

骨量は40歳を過ぎた頃から、徐々に減り始め、50代から急激に減少していきます。骨量が減り始めている段階で気がつけば、食事・運動・薬物療法などで取り返しはつきません。40歳になったら一度検査を受けて、自分の骨密度を把握しておきましょう。

## 骨粗鬆症を予防するための食事レシピ

予防には、食事全体の栄養バランスが大切ですが、カルシウム・ビタミンD(しっかり摂る)、マグネシウム(カルシウムと2対1の割合で)、ビタミンK・たんぱく質(適量)の摂取が特に関係があります。またインスタント食品や加工食品、スナック菓子・清涼飲料などからのリンの過剰摂取や塩分の摂り過ぎ、飲酒・喫煙にも気をつけましょう。

### \*ちりめんじゃこと小松菜のチャーハン\*

#### 作り方

ボウルに卵を溶きほぐし、ごはんを加えて混ぜあわせておく。  
小松菜と生椎茸はみじん切りにし、白ごまと合わせてごま油で炒める。  
油揚げは油抜きをして細いせん切りにし、ちりめんじゃこと混ぜて、から炒りする。  
フライパンを熱してごま油をひき、 を加えてごはんの粒がパラパラになるまで炒める。  
に と を加えてさらに炒め、Aで味をととのえる。

#### ひとり分

エネルギー 561Kcal カルシウム 529mg 塩分 1.7g

#### 材料2人分

ごはん	360g
卵	2個
小松菜	200g
生椎茸	2枚
白ごま	9g(大さじ1)
ごま油	4g(小さじ1)
油揚げ	30g
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	4g(小さじ1)
塩	少々
胡椒	少々
酒	10m l(小さじ2)
醤油	12m l(小さじ2)

\*今回を持ちまして女性の健康シリーズを終了させていただきます。女性のライフサイクルの中で家事・育児・介護・仕事に追われ、自分の健康について考える機会が少ない中で、今回のシリーズが女性の健康について考える機会になっていただければ幸いです。

## 健康プラザ

### 「きて！みて！実践室」介護予防教室

# きこう 気功教室

気功とは、体内に「気」を補い、「気」を循環させ身心ともに良好な状態になる健康法です。

私たちが日常生活でよく使われている言葉『元氣』とは、生命活動を支える生命エネルギーです。気功はその『元氣』づくりの最善の方法として、何千年の歴史を経て今日まで伝わって来ました。自然から与えられた恩恵 気功を以って健康で楽しく長生きしましょう。

誰にでもできる気功舞踊『元明舞』。体が柔らかく軽くなり、体も心も内面からいきいきしてくる健康づくりを行ってみませんか？

#### 『元明舞』とは・・・

気功を取り入れた踊り、動作はやさしく、自然的で、覚えやすいものです。音楽に合わせていつでもどこでも誰にでもできる健康法です。

#### 『元明舞』の効果

1. 肩こり、腰痛、膝の痛みなど慢性疾患の緩和、改善、予防
2. 心身ともに生き生きとする
3. 優しく美しく若返る

日時:平成17年9月6日～11月22日 毎週火曜日 12回開催 時間:午前10時～11時30分

場所:高齢者体力づくりセンター健康プラザ2階「きて！みて！実践室」 対象者:70歳以上の方

講師:健康科学大学 金 信敬先生 内容:気功舞踊『元明舞』 定員:30名

申込み:健康増進課 在宅介護係(TEL 72-6037)に電話で申し込んでください。