



ちよい太でだいじょうぶ 鎌田實/著

最近、メタボリック症候群という言葉を耳にする。この本の題名から「ちよつとくらい太っていても、いいのよね」と都合良く考えたくなる。しかし健康長寿を目指すには、それなりのコツがあるようだ。

既著『がんばらない』や『あきらめない』で知られている著者は、長野県茅野市で生活習慣病予防に力を注いできた。現在、諏訪中央病院院長。健康対談での安奈淳、永六輔、日野原重明など著名な人たちとのエピソードも交え、中高年だけでなく子育て中の人にも分かりやすく語る。体調管理は「まず体重計に乗ることから」と説く。健康への応援歌のような一冊。

子供と一緒にメシ炊け!だしとれ!食育道場 菱沼孝之/著 「本当の食育とは食を楽しむながら、親子がもっと仲良くなることではないか」、日本料理店の店主で二児の父でもある著者はこう述べる。

一緒に料理をすることで、素材そのものの姿や食べ物のありがたみを教えることができ、子どもは自分が作った料理だからと、嫌いなものでも食べるようになったという。そんな経験をもとに作った、親子が仲良くなれるレシピが温かなイラストとともに紹介されている。



これから寒くなる季節。うどんを踏んで練ったり、から揚げは袋に入れて振ったり、遊びながらできる料理を、子どもさんと一緒に試してみたいかがでしょうか。

おすすめ絵本 ベーコンわすれちゃだめよ!

お母さんから頼まれたお買物は、卵やケーキ、ナシのほか、ベーコン忘れちゃだめなんだけど…。出くわすものに影響されて、最後まで覚えておけるかしら。



新しく入った本ピックアップ

(10月1日~30日受入れ新刊約450冊)

- 小説・随筆など 狼花 新宿餃子(大沢在昌/著) 青春の雲海(西村京太郎/著) ニューヨーク地下共和国 上・下(梁石日/著) 求愛(宇江佐真理/著) 風が強く吹いている(三浦しをん/著) 中原の虹 第1巻(浅田次郎/著) 息がとまるほど(唯川恵/著) チョッチャンは、もうじき100歳(黒柳朝/著) どちらでもいい(アゴタ・クリストフ/著) ●そのほかの一般書 書店繁盛記(田口久美子/著) 和辻哲郎の面目(吉沢伝三郎/著) 和を継ぐものたち(小松成美/著) ぼけてもいいよ(村瀬孝生/著) 宇宙旅行士は早く老ける?(ジョン・ヴァーニカス/著) ねっ!語らいの子育て(寺内定夫/著) 車掌に裁かれるJR(齊藤典雄/著) 星野道夫永遠のまなざし(小坂洋右/著) 日本語でなまらナイト(柳川圭子/著) ●絵本・児童書 ねことらくん(中川李枝子/さく) ねずみくんとシーソー(なかえよしを/さく) おへそのあな(長谷川義史/作) どんぐりの穴のひみつ(高柳芳恵/文) 長生き競争(星新一/作) かかしと召し使い(フィリップ・ブルマン/作)

12月のミニギャラリー 「クリスマスカントリドール」 小倉ひさ代さん(恵那市出身)のカントリドール展を開きます。12月ならではの、夢のある世界を演出します。 期間 12月1日(金) 28日(木) 図書館まつり 12月2日(土) 古本リサイクル市 とき 午前10時 午後5時 ところ 文化センター展示室 いちかわあつき絵本語り とき 午後2時 3時 ところ 文化センター集会室 各種展示 ところ 文化センター集会室

12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

朱が休館日です

12月3日(日) 図書館こどもまつり とき 午前10時 午後4時 ところ 文化センター集会室 および周辺 ぐりぐりからすてらパーティ 世界の絵本(自国語で)読み聞かせリレー クリスマスカード作り ご提供くださる古本は図書館までお持ちください。

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111 内線527・528

「かかりつけ医」と「病病連携・病診連携」

「かかりつけ医」とは、日ごろの診察で病状や治療法についての詳しい説明を受けるほかに、普段の健康管理や各種保健・医療・福祉サービスの提供など、どんなことにも気軽に相談に乗ってもらえる医師のことをいいます。

また、かかりつけ医に自分や家族の病歴・体質を知ってもらえば、急に具合が悪くなっても安心して診てもらえることができます。持病のある方はもちろん、元気な方でも病気の予防・早期発見・早期治療につながるので、かかりつけ医をお持ちになることをお勧めします。

かかりつけ医に診察してもらい、より精密な検査や、入院による治療が必要だと判断された場合、そのかかりつけ医が専門の病院を紹介し、病院とかがりつけ医が連携して治療にあたることで、より効率的・効果的な治療を受けられるようなシステムを、病病連携・病診連携(医療機関の連携)といいます。

市立恵那病院では「地域連携室」を設置し、病院・診療所などからの紹介

患者に対して、適切な診察・検査・治療を行うようにしています。

「子どもの救急」



子どもが夜間や休日などに、急に具合が悪くなったらどうすればいいのか。保護者の方なら一度はそんな思いをされた事があるのではないのでしょうか。そんなときに慌てないように、日本小児科学会が作成した「子どもの救急ホームページ」と、県立岐阜病院で行っている「小児救急電話相談窓口」がありますのでご利用ください。

「子どもの救急ホームページ」では、生後1カ月から6歳までのお子さんを対象に、受診するかどうかの判断の目安を提供しています。お子さんの症状に合わせた対処方法が表示されますので、日ごろから参考にぜひご利用ください。

URL http://kodomo-bq.jp/

県立岐阜病院での「小児救急電話相談窓口」では、県内全域を対象に休日・夜間の小児救急電話窓口サービスを行っています。専任の看護師が対処方法などについて答えますので、子どもの具合がおかしいと感じたときはご利用ください。

県立岐阜病院、小児救急電話相談窓口「救急電話」 #8000(ブッシュ回線のみ)または058 240 4199(専用回線) 受付時間 月 土 午後7時 11時 日・祝・年末年始(12月30日 1月3日) 午前9時 午後11時



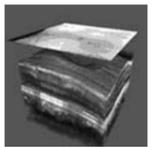
市立恵那病院に「OCT」を導入

市立恵那病院の眼科に、OCT(光干渉断層計)を導入しました。OCTの特徴は、無散瞳眼底カメラを搭載していることと、3D画像が撮れることです。

これまで網膜(眼球内壁を覆う膜)疾患は、断層画像を2次元的(平面)に撮影することで診断を行ってききましたが、診断に必要な撮影部位を的確にとらえ、平面だけでなく立体的に見ることができるようになっています。この検査が診断に役立つ病気は、黄斑円孔、黄斑上膜、黄斑浮腫、加齢黄斑変性症、中心性網膜炎などの疾患の診断に有用です。特殊な検査ではありませんが、短時間で刺激も少なく行えます。



OCT



3D画像