



★大阪のおばちゃん、チアリーダーになる

馬場佐知／著

本書の主人公は、平均年齢55歳のチアリーダー「ビューティーベアーズ」。もともとは、大阪の高校のアメフト部員のお母さんたち。それが試合の度に息子命で大声援を送る応援団になり、卒業後は息子たちの結婚式の披露宴で歌い踊る集団に。

そんな熟女たちがチアリーディングに出会う。何にでも「はい、出ます！」と元気に返事しているうち、チアの世界大会に招待され、マンチェスターで華麗な演技を見せるまでになった。

読んでいるうち、怖いもの見たさ(?)で、ミニスカートで踊るおばちゃんたちを見なくなってくる一冊。

★風に吹かれて豆腐屋ジョニー

実録 男前豆腐店ストーリー

伊藤信吾／著

この豆腐を店頭で見ても、驚いたことはありませんか? 型破りな商品名とパッケージが目を引きましますね。

著者は貿易会社、水産会社勤務を経て、家業の豆腐屋に入社。値下げ競争だけの量産豆腐に未来はないと、原料や製法にこだわり、容器も工夫。失敗を繰り返しながら、味には絶対の自信を持っている豆腐を作ります。情報満載のパッケージで笑わせ、中身と外見にギャップがある、単価の高い新しい感覚の豆腐は、消費者に支持されます。

著者の豆腐は、マスコミで紹介され、数々の賞を受賞します。そんな新しい豆腐屋の世界がのぞける一冊です。

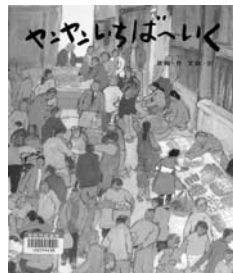


おすすめ絵本

ヤンヤンいちばへいく

周翔／作 文殊／訳

ヤンヤンは元気な男の子(きつと一人っ子だ)。おばあちゃんのお誕生日の準備に、おばあちゃんと市場へ船で買物に出掛けます。中国・江南の水郷の暮らしが絵巻のように描かれ、旅する気分です。



新しく入った本ピックアップ

(8月1日～31日受入れ新刊約450冊)

●小説・随筆など

地下鉄(メトロ)に乗って (浅田次郎／著)

無言歌 (赤川次郎／著)

ドライブイン蒲生 (伊藤たかみ／著)

悪の条件 (森村誠一／著)

本朝金瓶梅 (林真理子／著)

ありふれた風景画 (あさのあつこ／著)

温室デイズ (瀬尾まいこ／著)

ぬるい生活 (群ようこ／著)

恋愛は革命 (渡辺淳一／著)

●そのほかの一般書

よりぬき読書相談室 (本の雑誌編集部／編)

日本神話とアンパンマン (山田永／著)

森と氷河と鯨 (星野道夫／著)

老後がコワイ (香山リカ／著)

トミちゃんのいきもの五十番勝負 (富田京一／著)

ガウディの伝言 (外尾悦郎／著)

島猫 (新美敬子／著)

無言館の青春 (窪島誠一郎／編・著)

略語天国 (藤井青銅／著)

●絵本・児童書

落語絵本・たがや (川端誠／作)

とらはえらい (五味太郎／作)

はなかつぱ (あきやまただし／作)

そして、だれも… (星新一／作)

戦国の雲 (齊藤洋／作)

デモナータ3 (ダレン・シャン／作)

ける方も募集しています。

●10月のミニギャラリー

「明智切り絵作品展」

明智公民館で活動する、切り絵愛好会の作品を展示します。ぜひ見に来てください。

□期間 9月29日(金)～10月25日(水)

●10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

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111

応急処置の方法

たかが風邪、されど風邪

暑い夏も終わりに近づき、日ごとに朝晩涼しくなってきました。

これからの季節は空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。風邪の原因のほとんどはウイルスによるもので、200種類以上のウイルスが確認されています。

特に悪質なのが、インフルエンザです。このウイルスが好きな環境は乾燥で、さらに人にとって都合が悪いことに、ウイルスの侵入を防ぐ第一関門の「のど」が乾燥すると、異物(ウイルス)を排除する働きが弱まってしまいます。こうしてウイルスが呼吸器系のあるゆる個所で炎症を起こしていきま

■風邪は症状により分類されます

ウイルスの種類や炎症を引き起こす個所により咽頭炎、気管支炎、鼻炎などいろいろな症状が起こります。一般的に風邪をひくと、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳、発熱、頭痛、全身の脱力感などが起こります。症状は体の上から下へと進んでいきます。

風邪は「くしゃみ」や「のどの痛み」などの症状を緩和させるための治療し

かありません。医療機関にかかるときは、自分の症状をしっかりと伝えましょう。

■風邪による合併症

「風邪は万病のもと」といわれています。一度体に入ったウイルスが、のど、気管支などで排除できず、肺、耳、目、鼻、脳、心臓に感染してしまつと、肺炎、中耳炎、結膜炎、副鼻腔炎、脳炎、心筋炎など、場合によっては死に至る病気となります。

※「風邪はひき始めが肝心」とよくいわれているように、早期の治療が一番大事です。人間には免疫能力があるため、自然に治ることもありますが、置き薬で治る場合もあります。風邪が長引くときは医療機関で受診し、確実に治しましょう。また手洗いとうがい、ワクチン接種(小児・高齢者)といった予防にも心掛けましょう。

運動会シーズン到来

9月から10月にかけては、運動会シーズンになります。年代を問わず参加する競技もいろいろ

ろあり、張り切っている人も多いはず。普段運動していない人が急に運動会に出るのは大変なことです。筋肉痛はもちろん、けがをしたり病気になることも…。急に体を動かすことで発生するトラブルとして多いのは、アキレスけんや靭帯の損傷、足首のねんざなど。そうしたトラブルを予防するために、まずは「ストレッチ」です。また普段運動していない人は、数日前からウォーキングやジョギングなど体を動かすことも大切です。

●ストレッチの効果

- ・筋肉や関節を適度に伸ばし、筋肉や関節、靭帯、アキレスけんなどの障害を予防します。
- ・関節の動く幅を広げることで、体の柔軟性を高める効果があります。
- ・疲労回復を早めるのに役立ちます。

- ①冷やす 氷を入れたビニール袋で20～30分冷やす
 - ②安静 痛む個所を動かさないようにする
 - ③受診 なるべく早く医療機関へ
- ※冷湿布は冷やすことで炎症を鎮めます。温湿布は患部の血行をよくして回復を早めます。腫れや痛みがある間は冷やし、その後痛みが治まれば、温湿布に切り替えましょう。

- ①洗う 水道水で傷口の砂や汚れを洗い流す
 - ②止血 清潔なタオルなどで傷口を押さえる
 - ③保護 ばんそうこうなどで傷口を保護する。
- ※けがをしてしばらく経つと、傷口から透明な液体が出てきます。これは傷口を修復するため、体が作り出すものです。傷口を乾かさないうことで、傷を治そうとする体の働きを助け、きれいに早く治ります。