

INFORMATION Book

中央公民館
図書室から
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月新しく入りました。

※11月の新刊は、1日(木)からの貸出となります。

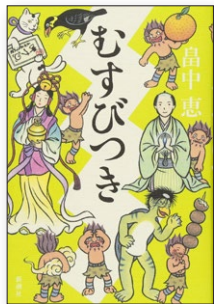
一般の本

- ・英単語の語源図鑑一見だけで語彙が増える(作=清水建二/すずきひろし)
- ・お酢で!スーッと美やせレシピ(作=主婦の友社)
- ・楽天道(作=佐藤愛子)

子どもの本

- ・いっしょにするよ(作=風木一人)
- ・ふしぎなしっぽのねこ カティンカ(作=ジュディス・カー)
- ・わたしのものよ(作=マルー)

中でもこの本がオススメです。



むすびつき

作=畠中 恵

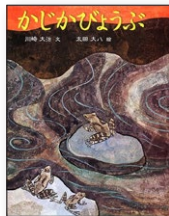
自称「若だんなの生まれ変わり」という死神が3人も長崎屋に乗り込んできた!?その上、前世の若だんなに会ったことがあると言いつく妖が続出?一太郎に何が?累計800万部を超える「しゃばけ」シリーズ第17弾。



みえるとか みえないとか

作=ヨシタケシンスケ

目が3つある人たちの星にたどりついた宇宙飛行士のぼくは、そこに住む人たちのくらしを調査するうちに「みえない人がみる世界」をはじめて知ります。そもそも「ちがう」ってどういうことなんだろう?独自の世界観とユニークな発想で大人気のヨシタケシンスケが贈る、ちがいを“がんがえる”えほん。



かじかびょうぶ

作=川崎大治

なまけ者のまけ者の菊三郎は、田畑も手ばなし、カジカがすむかじか沢も手ばなし、見ななく、そこ出かかす。そこでカジカの頭領に「かじか沢をい」と頼まれ、どに濟ませます。

その晩、菊三郎は、カジカの鳴き声を聞きます。山あいの美しい溪流に生息するカジカエルは、日本で一番美しい声で鳴くカエルだそう。語り継がれた昔話、親子で楽しませようか。



馬ぬすびと

作=平塚武一

壇ノ浦の戦いで平家を滅ぼした源頼朝のころのお話です。岩手県の高い南部、その水のみ百姓の9人目の末っ子として生まれた九郎次、貧しい悲惨な生い立ち。その中で岩手山のすそ野に住む野馬。馬だけが心のよりどころとなる。その九郎次の生きざま、馬ぬすびととしてとらわれ由比が浜で打ち首になったが、そのころの記録が残っているという。

広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だناでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は松浦みち子さんです。

子どものお話の会



楽しいお話
いっぱい
聞けるよ!

中央公民館内のこどものとしょじつで、お話し会を行います。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 11月3日(土)午前11時から正午まで
- ところ 中央公民館1階 こどものとしょじつ

Health

ADVICE

原管理栄養士の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



褥瘡じよくそう

(床ずれ)

を早く治すために食事で気をつけることはありますか？

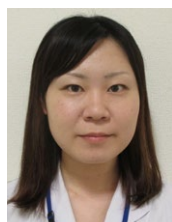
(42歳・女性)

褥瘡とは

褥瘡(床ずれ)とは、寝たきりなどによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったことで、栄養や酸素が供給できず皮膚に損傷を起こしたものです。圧迫だけでなく摩擦やずれなどの刺激が繰り返されている場合は褥瘡がでやすいと言われています。また、栄養状態が悪い場合も褥瘡がでやすいと言われており、褥瘡がある方の多くは低栄養を合併しています。そのため、褥瘡を早く治すためには全身的な栄養状態の改善がとて重要です。

低栄養を改善するために

低栄養は、エネルギーやたんぱく質などが長期に欠乏した状態



褥瘡の治癒を促進するためにも、日ごろからバランスのいい食事を心がけ、栄養状態を良好に保ちましょう。

態で起こります。そのため、低栄養の原因となる疾患が明らか場合はその治療を行います。低栄養の原因となる疾患がない場合には、食事摂取量を増やして十分なエネルギー及びたんぱく質などの摂取量を増やすことが大切になります。摂取エネルギーを増やす工夫としては、間食をとって食事の回数を増やしたり、肉や魚は脂がのつたものを選んだり、揚げ物など油を使った料理を増やすなどの方法があります。また、たんぱく質を上手にとるためには卵や肉、魚など良質なたんぱく質を選んだり、間食には牛乳やアイスクリーム、カステラなどたんぱく質を多く含むものを選ぶといいでしょう。

態の改善に加えビタミンCや亜鉛などの栄養素の補充も有効と言われています。ビタミンCはコラーゲンの生成に関与しており、亜鉛はたんぱく質の合成に関与しているため、欠乏すると上皮の形成に影響を及ぼし、創傷治癒が遅れると言われています。これらの栄養素は欠乏している場合に補充しますが、あくまでも栄養状態の改善が基本となります。

必要な栄養は人それぞれ自己判断での食事療法は×

必要なエネルギー及びたんぱく質などの量はその方の身長や体重、年齢、活動量、基礎疾患や合併症、褥瘡の状態などにより一人ひとり異なります。また、糖尿病がある場合は高血糖が創



傷治癒を遅らせるため、エネルギーのとり過ぎにも注意が必要です。腎臓病がある場合などたんぱく質制限が必要なことがあるため、食事療法を行う場合は主治医や管理栄養士に相談してから行いましょう。

【アドバイザー】

原 裕子・はらひろこ・平成19年3月、西南女学院大学卒業、平成20年4月より鞍手町立病院(現・くらで病院) 給食室に管理栄養士として勤務