



健康通信

+10(プラステン)でアクティブに！
～今より10分多くからだを動かそう～

西尾市保健センター(☎57・0661)

皆さん、運動する習慣はありますか？健康づくりには欠かせない運動ですが、仕事や家事に追われ、なかなかできない方も多いと思います。毎日今より10分多くからだを動かすことで、健康寿命を延ばす効果が期待できます。

●生活の工夫で+10

- ▼歩幅を大きくする
- ▼エレベーターより階段を使う
- ▼何かをしながらストレッチ



●運動を工夫して+10

- ▼仲間と一緒に楽しく
- ▼有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる



●からだを動かすようになったら、次は運動を続けることが大切です

①生活習慣を無理に変えない

無理に生活習慣を変えず、いかに運動を取り込むかがポイントです。

②きつい運動をまとめてしない

きつい運動だと長続きしません。適切な運動量で毎日続けることが大切です。

③運動仲間を増やす

家族や仲間とのつながりを広げていくことで、運動を続けていくよりよい環境が整います。

●初心者向けの運動は、特に場所を選ばないウォーキングがおすすめです

一人ではなかなか運動ができないあなた、健康づくり推進員と一緒に始めてみませんか？

健康づくり推進員活動「西尾を歩こう！ウォーキング」

時毎月第3木曜日
午前9時30分集合
場ホワイトウェイブ21
玄関前
内吉良町岡山周辺
約3.4km
他詳しくは西尾市保健センターへ。

市民病院Q&A

Q家で褥瘡(床ずれ)を予防するにはどうしたらいいですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 杉浦裕美

A褥瘡とは「骨によって圧迫された皮膚組織が、血流の低下で壊れた状態」になることです。例えば、寝たきりで臥床したままだと仙骨部付近に、車いすで長時間座っていると尾骨部や坐骨部に褥瘡が発生します。褥瘡は一度できてしまうとなかなか治りません。また、痛みが生じ、処置を行う介護負担も増えることなるため、予防することが重要です。



褥瘡が発生する原因は、圧迫や擦れといった局所的要因、低栄養状態や基礎疾患などといった全身的要因、経済的理由による不十分な介護といった社会的要因があります。

褥瘡を予防するには、発生する要因の把握と対策が重要なポイントになります。寝返りの介助や体圧分散寝具の使用による体圧管理が最も大切ですが、栄養や皮膚、全身状態の改善も必要です。このほか、生活環境や介護支援を調整する必要もあります。

現在、在宅での褥瘡ケアは、病院や往診医、ケアマネジャー、訪問看護師などが連携を取ってサポートしています。介護保険や福祉用具のレンタルなどの支援を上手に活用し「無理をしない」褥瘡ケアを行いましよう。褥瘡の予防や治療ケアなどで困ったことがあれば、いつでも当院にご相談ください。

西尾市民病院形成外科外来(☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

きらきら眼鏡
著…森沢明夫／双葉社

立花明海は、古本に挟まっていた名刺から「大滝あかね」に連絡を取る。明海には恋愛関係に発展しそうな同僚・弥生がいたが、あかねの存在が大きくなっていき…。



2月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	13日(土) 午前10時30分	トムとジェリー-10
	中学生以上	13日(土) 午後2時	地下鉄(メトロ)に乗って
一色学びの館	中学生以上	27日(土) 午前10時	ライラの冒険
	小学生以下	27日(土) 午後2時	あかずきんちゃん
吉良図書館	小学生以下	21日(日) 午後1時30分	ようこそ我が家へ(ハムスター倶楽部1より)
	中学生以上	21日(日) 午後2時30分	ラジオ
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	トムとジェリー あかちゃんはいいな
	中学生以上	6日(土) 午後2時	宇宙飛行士はこうして生まれた

2月の
休館日

全館共通 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …18日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

2月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	6日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(祝)・25日(休) 午後3時30分
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	20日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	6日(土)・13日(土) 午前10時30分 20日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	11日(祝) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	18日(休) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	3日(水)・17日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴよーん	2～3歳児	2日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	20日(土) 午前11時

児童館だより 2月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ…ふれあい遊び	0歳	4日(木) 午前11時～11時30分
ちびっこ集まれ	0～3歳	18日(木)…リズム遊び 毎週火・金曜日…手遊び 毎週水曜日…体操 毎週土・日曜日、祝日…お話 午前11時～11時30分
ちびっこ集まれ…おりがみ	0歳～小学生	毎週土・日曜日、祝日 午後2時～2時30分
おもしろ遊び	小学生	20日(土)…カローリング 午後2時～3時
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時30分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…リトミック 12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…親子体操 26日(金)…おひなさま作り 午前10時30分～11時
ちびっこ集まれ…ベビーほっとタイム	3か月～ハイハイ	3日(水)・17日(水) 午前10時30分～10時45分
エアポリン	年少～小学生	20日(土) 午後2時～3時
きらきらくエスト	小学生	毎週月・水・金曜日 午後3時～4時45分

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(水)…絵本・手遊び 10日(水)…リズム遊び 24日(水)…バルーン作り 午前10時30分～11時
ちびっこ集まれ…エアポリン	0～3歳	17日(水)～19日(金) 午前10時30分～11時30分
広告で遊ぼう(サンデーパパ)	年少～小学生	14日(日) 午前10時30分～11時30分
大縄跳びに挑戦	年少～小学生	20日(土) 午後2時～3時
お茶会	どなたでも	28日(日) 午後2時～3時
誕生会 ※要予約	0～3歳	25日(木) 午前11時～11時15分
身体測定	0～3歳	4日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時～正午
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(水)・17日(水)…リズム遊び 10日(水)…絵本・手遊び 24日(水)…おひなさま作り 午前10時30分～11時
手形をとろう	0～3歳	11日(祝) 午前10時30分～11時
プラ板キーホルダー作り	年少～小学生	14日(日) 午後2時～3時
ポンポン人形作り	年少～小学生	20日(土) 午後2時～3時