

あたたかく過ごす、冬

冬をあたたかく過ごすための準備、始めませんか？からだをあたためる編み物、レシピなどご用意しています♪

大人の特集



『カンタンかぎ針、棒針編み！
毎日おうちであったか小物』
(アップルミンツ)
ルームシューズ、湯たんぽカバー、腹巻き、ひざかけ…。寒い冬におうちで毎日使えるあったか小物を26点紹介します。

- 『はじめての手編みレッスン1週間でカンタン！
おしゃれな子供ニット90・100・110cm』
michiyo 著(アップルミンツ)
- 『小瀬千枝のニットパターンワールド500』
小瀬千枝 著(文化出版局)
- 『からだポカポカ しょうがレシピ129』
行正り香 著(文化出版局)

他多数

はたらくことを考えよう

子どもの特集

11月23日は勤労感謝の日。お父さんやお母さんにありがとうを伝え、わたしたちの暮らしを支えるお仕事について考えてみませんか？



『新13歳のハローワーク』
村上龍 著(幻冬舎)
現代をサバイバルするための仕事の
大百科。国語、社会、理科、体育など、好きな「教科」を入りに様々な職業を紹介します。



『しごとば』
鈴木のりたけ 著(ブロンズ新社)
子どもに人気の職業の仕事をイラストで再現し、必要な道具や仕事の内容を紹介します。

他多数



【杵築市立図書館】
TEL0978-62-4362
【山香図書室】
TEL0977-75-1055
【太田図書室】
TEL0978-52-3111
【市立図書館公式サイト】
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
【市立図書館携帯サイト】
<https://iisod001.apse.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>

11月のカレンダー

							★
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							

●…休館日
★…おはなし会
※大田図書室はすべての日曜日も休館です。

★は児童書

【杵築図書館】

- 『大分学検定』完全対応まるごとわかる大分県
……辻野功 編・著(明石書店)
- 『簿記の教科書1年生』宇田川敏正 監修(新星出版社)
- 『深海をゆく』……(イカロス出版)

★『わらしべ長者』

……赤木かんな 文(埼玉福祉会商品事業部)

★『まよなかのゆきだるま』……森洋子 作(福音館書店)

【山香図書室】

- 『居酒屋ぼったくり2』・秋川滝美 著(アルファポリス)
- ★『どうぶつがっこう』・トビイ ルツ 作・絵(PHP研究所)

【大田図書室】

- 『料理人のためのジビエガイド』
……神谷英生 著(柴田書店)

★『ほんとうになっちゃうかもよ』

……斎藤多加子 作(PHP研究所)

ほか多数

新着本

今日のおはなし会

- 【杵築図書館】
* 図書館おはなし会(毎月第1火・土曜日)
11月1日(土) 10時30分～
11月4日(火) 10時30分～
- * おはなしくらぶ
11月15日(土) 10時30分～
- 【山香図書室】
* 図書館おはなし会
11月8日(土) 10時30分～

よみ活ラリー もうすぐ終了!

【実施期間】 11月9日(日)まで
【プレゼント引換】 11月17日(月)まで
引き換え忘れのないようご注意ください。

読書感想文コンクール 表彰式

【日時】 11月12日(水)15時～
【場所】 杵築市立図書館 視聴覚室

「鼠径ヘルニア」



副院長 外科部長

石尾 哲也

山香病院だより vol.89

鼠径ヘルニアとは、一般に「脱腸」と呼ばれる良性の病気です。足の付け根の部分に「鼠径部」と言い、成人の鼠径ヘルニアは、その鼠径部の組織が脆弱になり、お腹の中にある腹膜が袋状に飛び出してくることにより起こります。

鼠径ヘルニアの症状には、鼠径部の不快感や痛み、立った時・お腹に力を入れた時にある鼠径部の柔らかい膨隆(はふり)などがあります。腸が飛び出て膨隆ができるため「脱腸」と呼ばれます。

通常、膨隆は指で押さえるだけで引っこみませんが、急に硬くなり、指で押さえても引っこまなくなることがあります。それは、ヘルニアの「嵌り」

鼠径ヘルニアの手術には様々な方法がありますが、現在では9割以上の手術が、緊張のからまないメッシュ(網目状・シート状の人工物)を使用する方法で行われています。メッシュを使用する手術方法では、鼠径部切開法や腹腔鏡下手術などの方法があります。

当院では、①術後疼痛が軽度で、仕事復帰・社会復帰が早い。②術後の慢性疼痛・感覚鈍麻が少ない。③血腫・創感染の術後合併症が少ない。など優れた点が多いため、腹腔鏡下手術を第一選択としております。特に両側の鼠径ヘルニアの場合は、片方だけのときと全く同じ創のみで手術ができます。(両側ヘルニアの場合、鼠径部切開法では2つの大きな創ができます。)

腹腔鏡下鼠径ヘルニア修復術は、からだにに対する負担が非常に少ない手術で、術後は数日～7日間で退院が可能です。鼠径ヘルニアの方には、ぜひ手術をお勧めします。

鼠径ヘルニアでお悩みの方は、お気軽に当院外科にご相談ください。

OKYさわやかスポーツクラブで運動はじめてみませんか?



あんた最近元気になったけどどげしたん?

あたしゃ、3年前から「健幸楽しく教室」に行きよので！友だちもできち楽しいんじや♪



「健幸楽しく教室」の様子

▼実際に教室に通っているAさん(市内在住68歳・身長150cm)の体力測定結果をみると…

項目	測定月	6月	8月	12月
腹筋(何秒キープできるか)		20秒	25秒	26秒
2ステップ(2歩で進んだ距離)		143m	202m	245m

この体力測定は、よい姿勢を保つための腹筋、高齢者の転倒予防の目安になる2ステップの測定です。

結果をみると徐々に体力向上しています。また、Aさんの場合、骨粗鬆症の症状がありましたが、教室に通って3年目に標準値になったそうです。この他にも教室での運動を継続することにより、腰痛・肩こり・膝痛の解消等の声も聞かれます。(※数値等の改善には個人差があります)

他にもバドミントンやヨガなどいろんな教室があります。楽しく運動して健康寿命を延ばしましょう!

【問い合わせ】 NPO法人OKYさわやかスポーツクラブ(☎0977-28-5600)