

全国大会出場

ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022(東京都渋谷区)

●Pom部門Junior Medium編成



いかい なお
猪飼菜桜さん
(神守中学校
2年生・神尾町)

出場経緯 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 関西予選大会Pom部門Junior Medium編成において、在籍するSTUDIO BRIO VIVACE LUCIAが第2位となり、出場資格を得たため

●Pom部門Youth Medium編成



たけうち ゆの
◀ **竹内柚乃さん**
(南小学校6年生・愛宕町)



てらもと ほこ
◀ **寺本日穂子さん**
(神守小学校
6年生・下切町)



はせがわ さき
▶ **長谷川咲季さん**
(西小学校6年生・神明町)

出場経緯 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 関西予選大会Pom部門Youth Medium編成において、在籍するSTUDIO BRIO VIVACE LUCENTEが第1位となり、出場資格を得たため

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

78



市民病院 院長 **神谷里明**

失敗から学ぶ

失敗をすることは悪いことでしょうか。失敗をすると不幸でしょうか？最近では失敗を許さないという雰囲気が強く出ている場面が多くみられ、失敗できない世の中になってきているとも感じています。私も60年以上生きてきて数々の失敗をしてきました。失敗は誰もしたくないものです。でも失敗をしたからこそ得られたものもあります。失敗は成功の基と言われる。何事も失敗もなくすべてうまくいけば言うことはありません。でも実際には失敗を繰り返した後に成功することのほうがはるかに多いのではないのでしょうか。失敗をすることによりうまくいかなかった

原因を調べ、よりよい方法を考えていく。その過程に意味があると思います。

今の世の中は失敗を恐れて挑戦をしない傾向があるように思われます。でも失敗をしなければ次には進めないこともたくさんあります。失敗を恐れず、次の一步を目指して進めば明るい未来があると考えてみませんか。当然ただ失敗を繰り返すだけでは進歩はありません。なぜうまくいかないのかを繰り返し考えて努力をしてこそ次の扉が開かれます。

年を取るとなかなか新しいことに挑戦することができなくなってきます。勤め人にとっては定年というものがある。とつにつかかけになります。その定年も徐々に延長されていますが60歳から65歳くらいの間に迎えることが多い。定年をきっかけに新しいことにチャレンジするのもひとつの考えです。人生100年時代に入ろうとしています。まだまだ先は長いので新しいことに挑戦できるよう準備をしていかなければと考えています。そのためには心と体の状態を整えておく必要があります。現実にはなかなかその一步を踏み出せない自分に気づいてはいるのですが、挑戦することを忘れないようにしていきたいと思っています。

私のカルテ

No 4 1 6

不整脈

津島市民病院
循環器内科部長

森島幹雄

皆さんは普段、ご自身の心臓の鼓動を感じることはありませんか？運動をしたあとに、心臓が早く打ってドキドキと感じた覚えはだれでもあるでしょう。でも、運動もしていないのに急に心臓が早く打ったりしたら、びっくりしますよね。このような「脈」についての症状で、意外と多くの患者さんが病院を受診されます。今回はこのような「脈」のトラブルについてのお話です。

ドキドキするという症状は、病院では「動悸」と呼ばれます。動悸の原因には、大まかに次の3つがあります。1つ目は、心臓自体に問題があって、実際に正しい脈が作れていない場合です。本当の意味での「不整脈」といってもいいのかもしれませんが。2つ目は、実は心臓ではなく他の臓器に問題がある場合です。具体的には、胃潰瘍で貧血になっていたり、肺炎で血中の酸素濃度が低くなっていたりする場合です。これらの場合、時には心拍数が100以上となることも珍しくはありません。しかし、これらの場合心臓は、薄くなってしまった血液や、少ない酸素を、少しでも多く全身に届けようとエンジンの回転数を上げているのです。ですからこの場合は、元の病気の治療が重要で、心臓に対して治療の必要はありません。そして3つ目は、不安やストレスなど、精神的な要素が関係するケースです。夜の静かな時間になると動悸を感じ、なにかしているのを忘れていているということも多いようです。夜間に時間外診察室を訪れることも多く、実際に心電図をとると脈はきれいで問題ありません。睡眠不足になっていないか、仕事が忙しすぎないか、などお話していると、自然と動悸が治まることが多いように思えます。

次に、疾患としての「不整脈」について少し詳しくお話します。不整脈は、脈が飛ぶもの、脈が速くなるもの、脈が遅くなるものに分類されます。脈が飛ぶものは、「期外収縮」とよばれます。予定外のタイミングで心臓が収縮するという意味です。多くの場合はあまり重篤ではありません。24時間心電図検査（機械をつけて帰宅可能です）を受け、どのような不整脈がでているか確認することが有効です。次に脈が速くなるもの、「頻脈」と呼ばれます。典型的には、突然動悸が始まり、終わる瞬間がわかる

場合もあります。多くの種類がありますが、重篤なものでは動悸とともに立ち眩みや失神がおこる場合もあります。そのような症状がある場合には早めに病院を受診してください。またこのグループには「心房細動」という不整脈が含まれます。脈を打つタイミングが完全にばらばらなことが特徴で、多くの患者さんのいる不整脈です。失神などの強い症状を出すことはあまりありませんが、発作が多くなると、脳梗塞を合併したり、心臓の動きが低下することもあります。脈が一定でないと感じたら、心臓機能のチェックも含めて検査を受けられることをお勧めします。最後に脈が遅くなるもの、「徐脈」と呼ばれるグループです。心臓内の、脈を作る組織や、脈を伝える電線が傷み、心拍数が低下している状態です。そのため高齢の患者さんに多いのが特徴です。ふらつきや息切れ、手足のむくみがある場合に、治療の対象となります。残念ながらお薬での改善はなかなか見込めず、根本的な治療はペースメーカー手術となります。患者さんの生活スタイルや希望に沿って、治療内容を決定していきます。

ざっと「脈」についてお話をさせていただきました。動悸を感じたことのある方の中には、突然心臓が止まってしまうのではないかと不安を感じた方もおられるかもしれませんが。多くの不整脈は、突然死と関連しません。脈について心配なことがあれば、ぜひ、かかりつけの先生や市民病院にご相談ください。



☺ 子どもの目

今の私をつくっているもの

私は5歳頃からピアノを習っています。姉の影響で習い始めてから約9年間、ピアノを弾き続けてきました。

私は気分転換をしたいときにピアノを弾きます。一つのことを考えすぎてしまう性格ですが、ピアノを弾いていると自分が奏でる音に元気をもらえます。また、私はピアノを弾く動画やテレビ番組を見るのも好きです。他の人のテクニックを見ると、刺激をもらえたり、自分のモチベーションが上がったりするからです。

そして、毎日コツコツ練習したり、失敗した部分を成功するまで何度も弾いたりして、歌と自分の伴奏が合ったときは大きな達成感を味わえます。こうして、私はピアノから、一つのことによって一生懸命取り組むことの大切さを学びました。

今の私をつくっているのは、ピアノや支えてくれる人の存在です。支えてくれた全ての人に感謝しながら、ピアノを続けていきます。



天王中学校 2年
かひいあやか
河合彩花さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『よるのあいだに... みんなをささえるはたらく人たち』
ポリーフエーパー 文
ハリエツトホブデイ 絵
中井はるの 訳
BL出版

お仕事をする人は、昼間はたらく人もいれば、夜はたらく人もいます。なぜそんな暗い時間にお仕事をするのでしょうか。そのようすをちょっとのぞいてみましょう。

みんなが帰って誰もいない夜のオフィス。次の日もきれいなオフィスではたらくるように、おそうじをする人がきれいにゆかをふいてくれています。パン屋さんは、夜中の内にパンを焼き、お店を開ける朝にはその焼き立てパンをお客さんに売ることができます。夜にはたらくいろんな人たちが紹介された絵本です。

『にだんべっど』
齊藤 倫うきまる 作 五十嵐大介 絵 あかね書房

『保護ねこ活動ねこかつ! すっとのおうちが救えるいのち』
高橋うらら 著 岩崎書店

一般書



『家康と信康 父と子の絆』
岳 真也 著
河出書房新社

徳川家康には信康という息子がいました。今川義元の人質生活の中で結婚した瀨名(築山殿)との間に生まれた子で、武勇に優れ、家康からも後継ぎとして期待されていました。しかし家康は信康に対し、突如切腹を命じます。

この本は家康と信康との親子の関係を軸にした歴史小説です。切腹の理由は諸説ありますが、我が子に切腹を命じなければならぬ家康の心中はどのようなものだったのでしょうか。信康を想う家康の心の機微に触れた1冊です。

『天守 芸術建築の本質と歴史』
三浦正幸 著 吉川弘文館

『さつまいものお菓子』
若山曜子 著 家の光協会

[2月の休館日]

28日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

今月のバランス献立

牛肉とキャベツのオイマヨ炒め
サラダ豆のジンジャーサラダ
春雨スープ



1人分 590kcal 塩分2.3g

牛肉とキャベツのオイマヨ炒め 材料(2人分)

牛こま切れ肉160g、片栗粉小さじ1、キャベツ160g、
エリンギ50g、油小さじ1、A(オイスターソース大さじ1、
マヨネーズ大さじ1)

作り方

- ①牛こま切れ肉に片栗粉をまぶす。
- ②キャベツをざく切り、エリンギは手でざく。
- ③Aをあわせておく。
- ④フライパンに油を熱し、①を中火で炒めて、火が通ったら②を加え、③で味をつける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツバ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





新しい風
取り入れて

22・12・8(木)
市役所市長公室

今年度に20歳を迎える若い方々の思いや考えを知ること、より良い市政運営を目指すことを目的とした「はたちと市長の懇談会」を開催しました。

会には、1月の「はたちの集い」で実行委員を務めた8人と市長・教育長が参加し、「津島市を表す言葉」や「まちづくり」、「住み続けることができる町」をテーマに意見交換を行いました。

「はたち」ならではの意見を提案してくれた若者たち、この日の市役所にはいつもと違う風が吹きました。



みんなに届け
津島の魅力

22・12・10(土)
愛・地球博記念公園

「元気な愛知の市町村づくり補助金」を活用した「魅力マシマシ!津島市PR大作戦」の一環として、市はジブリパークの開園を記念して開催された「あいち市町村フェア」に9日(金)からの3日間参加しました。

武将隊や公式キャラクター達とともに特産品等の試飲・試食や販売のほか、「ふるさと津島応援広報大使」の神野大地氏によるストレッチ&トークショーを実施し、来場者からは津島市を懐かしむ声や「祭りに行ってみたい」という声を聞くことができました。



“3代目山の神”
津島市に凱旋!

22・12・14(水)
市立天王中学校

市内全ての中学校で、プロランナーであり「ふるさと津島応援広報大使」の神野大地氏による、チャレンジする心を育てる講演会を開催しました。神野氏は「後悔のない人生を送るために」の演題で、これまでのキャリアや青山学院大学時代の3代目山の神が誕生した裏話などを中学生に語りました。

地元から生まれたスター選手の講演に、中学生は真剣に耳を傾けました。

今月の表紙

毎年、旧暦2月1日に津島神社で開催される「開扉祭(おみと)」の様子です。
昨年は感染症対策のため、担ぎ手の人数を減らし、大松明も

縮小して開催されました。
今年も2月20日(月)の開催を予定しています。開催の可否等詳細は、お問い合わせください。
問合せ 津島神社 ☎26-3216



発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。



フレイル予防

元気な体づくりをお手伝いします

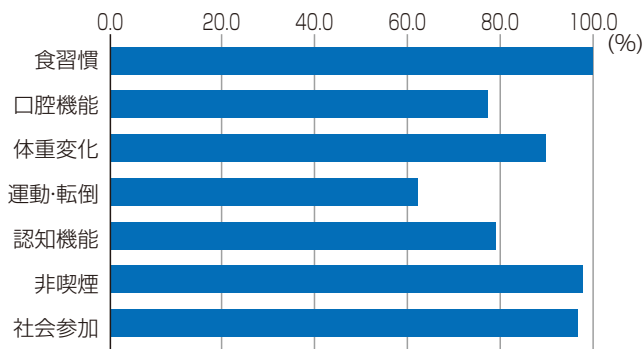


フレイルとは…

「心身が元気な状態」と、生活するうえで支援を必要とする「要介護状態」の間の状態です。

「食事」「お口の機能」「運動」「社会参加」

この4つのポイントはフレイル予防には大切ですが、津島市の高齢者の健康状態を見てみると…



左図は、令和4年度の健康診査や家庭訪問等によって把握した結果です。
全体を見ると、「運動・転倒」の項目が他の項目に比べて、値が低いことが分かります。
皆さんは転ばないための筋肉量がありますか？
下の指輪っかテストで転ばないための自分の筋肉量を簡単にチェックできます。

※令和4年12月時点のKDBデータを改編

指輪っかテスト



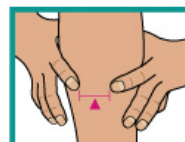
両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

筋肉量の減少とともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低 → 高

※東京大学高齢社会総合研究機構より改編

ちょい足しで簡単筋力アップ

指輪っかテストで、隙間ができた方はフレイル要注意!!
筋肉量があった方も、歩幅を広くするなど日常生活にちょい足しで簡単に筋力アップを目指しましょう。

どんな時?: 散歩、買い物、ゴミ出し、屋内の移動時 など



ちょい足し!
歩幅を広くする

フレイルは、適切な時期に適切な支援を受ければ、元気な状態に戻ることができると言われています。

津島市では、医療専門職が高齢者宅を訪問し、健康に関するお話を伺うことや、通いの場等でフレイルに関するお話や予防方法をお伝えし、健康づくりを応援しています。



問合 保険年金課医療・年金G ☎0567-24-1114