

健康ひと回メモ

No.496

上腕骨(肘)上顆炎について

前腕をねじったり、ちよつとした重たいものを持ち上げたりしたときに、ひじの外側あるいは内側から前腕にかけて痛みが現れることはありませんか？ 痛みが長引く場合は、上腕骨(肘)上顆炎になっている可能性があります。赤ちゃんを抱き上げる動作の繰り返しでもよく発症します。

上腕骨(肘)上顆炎とは

ひじの関節のすぐ上後方に、上腕骨の出っばりが内側と外側にあります。これを上腕骨上顆(肘上顆)といい、内側上顆には手首や指を屈曲させる筋肉が、外側には手首や指を伸展させる筋肉がついています。慢性的に腕に負担をかけ続けたり、重たいものを持ち上げるような負担が急にかかると、これらの筋肉と肘上顆とのあいだに炎症が起きます。いったん炎症が生じてしまうと、筋肉を使う(腕を使う)際に炎症部を動かし負担をかけることになるため痛みが生じます。またその際に新たに炎症が悪化することになり、症状が長引きます。外側の上顆に多く起こり、テニスをしてる人によく見られるので、一般に「テニス肘」と呼ばれています。もちろんテニスと無関係にも起こり、ものを持ち上げた際に生じることが多いようです。また、内側上顆では、ゴルフでダフった際に生じやすいので「ゴルフ肘」と呼ばれたりします。こちらはものを強く握ったり、指先に力を入れた際に痛くなります。

診断

以上のような腕を使った際の痛みの症状や、内

側あるいは外側の上腕骨上顆部の圧痛(押したときの痛み)、屈曲筋・伸展筋に負担をかけた際の痛みの再現があれば、上腕骨上顆炎と診断されます。まれに上腕骨上顆に剥離骨折が見られることがあり、レントゲン検査が必要な場合もあります。

治療

まずは、炎症部に刺激を与えないように安静を保つことです。この場合、肘の屈伸はあまり関係なく、手首から先の手・指を動かす筋肉が炎症に係わっているため、手首から先に力を込めた作業などをなるべくしないようにすることが大切です。症状に応じて、鎮痛消炎剤の内服や湿布の投与を行います。症状が長びく場合、肘を温めることも症状を抑えるのに有効な場合が多いです。ほとんどの場合、これらの治療で数か月以内に症状は軽くなつてきます。

痛みが強い場合には、局所麻酔剤と炎症を抑える効果の強いステロイドという薬の注射をする場合もあります。しかしあまり頻回に注射をすると、かえって治りを遅くしてしまう危険性もあります。そのほかの治療として、外側上顆炎では炎症に係わっている筋肉の動きを抑えるバンドのような装具を着けることで、ある程度痛みを抑えることができます。腕を使う仕事に従事していて安静を保つことのできない人にお勧めです。

長期にわたり強い痛みが持続する場合には、手術が必要な場合もあります。腕の痛みが続いている場合には専門医を受診してください。(医師会)

ハチマルニイマル

かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よく噛み、よい体♪～

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で14回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市・下諏訪町

期日…2月20日(水)

時間…午前10時～11時(受付:9時30分～)

場所…イルプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…10組(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…2月15日(金)までに健康推進課

へ電話でお申し込みください。



【内容】

①講話「よい歯で よく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 宮坂 大さん

②管理栄養士と歯科衛生士とのグループトーク

(歯・食事のこと)

参加者には
“歯ブラシ”をプレゼント



参加無料

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)：

2月17日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録
通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)、市民総合
体育館(東体育館)を個人利用のために
開放しています。ぜひご利用ください。

日時：2月17日(日)午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポー

ト・学生証提示により無料

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさん
に無料開放します(貸し靴は有料)。

日時：2月2日(土)午前8時～午後9時

場所：やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)
日時：2月9日(土)午前10時～午後4時
場所：やまびこアイスアリーナ
(☎24-2494)

スケート初級者向け記録会

期日：2月17日(日)

時間：受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象：市内在住・在学・在園の園児、小
学生および主催者が参加を認めた人

場所：やまびこ国際スケートセンター

種目：100m(フィギュア・ホッケー・ス

ピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費：無料

申込み締切：2月10日(日)

申込み・問合せ ●

やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)

やまびこ国際

スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで！リ
ンクを無料開放します(貸し靴は有料)。

期日：2月17日(日)

時間：初級者向け記録会終了後～午

後9時(予定)

問合せ ●やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)

おしらせ

女性限定の面接会

【合同会社説明会】

今すぐ働きたい、春から働きたい：
そんな女性のための面接会です。採用
担当者、仕事の内容や職場のようす
など直接聞くことができ、子ども同伴
もOK。予約は不要です。開催時間中
の都合のよい時間にお越しください。

日時：2月5日(火)

午前10時30分～午後0時30分

場所：諏訪市文化センター

参加費：無料

問合せ ●長野県(委託事業受託者)：

イーキュア株式会社

(☎0120-64-0234)

猫の飼い方教室

日時：2月17日(日)

午前10時30分～正午

場所：諏訪合同庁舎5階 講堂

内容：猫の習性と正しい飼い方など

(60分)、質疑応答、意見交換など

(30分)

講師：長野県動物愛護センター(ハロ

ーアマル)職員

※参加無料・申込み不要

問合せ ●長野県諏訪保健福祉事務所

(☎57-2629)

長野県シニア大学 学生募集

【一般コース】

対象：概ね50歳以上の県内在住者

定員：100名(諏訪学部)

受講期間：2年(年間60時間 1日4

時間 年間15日程度)

授業料：年1万円(そのほか教材費な
ど実費負担あり)

学習内容：地域活動を行うための幅
広い分野の学習・実践の講座です。

(社会活動講座・教養講座・選択講座)

募集期間：2月1日(金)～3月15日(金)

入学決定：4月上旬に通知します。

【専門コース】

対象：概ね50歳以上の県内在住者で、

地域課題を的確に捉え、解決する

専門的なスキルを持つリーダーやプ

ロフェッショナルな人材をめざす人。

定員：30名(長野学部)に設置

受講期間：1年(年間35時間 ※自主

活動、個別学習は含まず)

授業料：年2万6000円(そのほか

自主活動の経費が必要な場合あり)

学習内容：ゼミ方式により、活動計

画を立て地域に出向きながら実践を

通じて学びます。

募集期間：2月1日(金)～28日(木)

入学決定…書類審査のうえ、面接に決定。

応募方法(共通) …諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。左記ホームページからも入手可。一般コースは、市介護福祉課でも受け取れます。

願書提出先…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。一般コースは市介護福祉課でも受け付けます。専門コースの場合は、本部にお願いします。

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部
☎57-2910

長野県シニア大学本部
(公財)長野県長寿社会開発センター
☎26-226-3741

<http://www.nicesenior.or.jp/>

※専門コースについては、本部へお問い合わせください。

防災行政無線による全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。
日時…2月20日(水) 午前11時ごろ
※災害などが発生した場合は、放送

を中止する場合があります。

●**全国瞬時警報システム**とは…弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を人工衛星や地上回線を用いて国から送信し、市町村防災行政無線などを自動起動することにより、国から直接住民に対し緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

問合せ●危機管理室(内線1592)

「農業者年金」に加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。試算、パンフレットなど、お気軽にお問い合わせください。

【加入条件】

- ① 60歳未満の人
 - ② 国民年金第1号被保険者
 - ③ 年間60日以上農業に従事する人
- 右記の条件を満たせば、農地を所有してなくても加入できます。また、配偶者や家族も加入でき、途中の脱退、再加入も自由です。

【農業者年金のメリット】

- ① 年金額
自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。
- ② 80歳までの保証付き終身年金
平成29年度までの平均運用益2.89%
- ③ 年金は、65歳から生涯支給されます。

受給者が80歳前に亡くなった場合には、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの年金相当額が、死亡一時金として遺族に支払われます。

③ 節税効果が大きい

保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。さらに、受給時の年金も公的年金等控除が適用されます。

④ 加入者が選べる保険料

月額2万円～6万7000円の範囲で加入者が自由に選べ、途中の変更も可能です。

問合せ

農業委員会事務局(内線1489)

「社会を明るくする運動」作文コンテスト入賞者

【小学生の部】

◎最優秀賞 宮澤直(小井川)

◎優秀賞

金子ゆりな(長地)・中畑杏菜(神明)・宮澤凜(小井川)

◎入選

小口 棕(岡谷田中)・片倉康介(川岸)・小松未奈(長地)・関根史義(長地)・高田透真(長地)・土屋愛花(長地)・原睦季(岡谷田中)・平島春菜(神明)・増澤咲季(長地)

【中学生の部】

◎最優秀賞 村上和也(岡谷東部)

◎優秀賞

須田七海(岡谷北部)・林芽吹(岡

谷北部)・増澤咲良(岡谷北部)

◎入選

芦澤直哉(岡谷北部)・小口太一(岡谷北部)・下田泰平(岡谷北部)・土屋莉里子(岡谷北部)・中田晴斗(岡谷北部)・永田真知(岡谷北部)・林美月(岡谷北部)・増澤加純(岡谷北部)・村瀬貴哉(岡谷南部)

★宮澤直さんは長野県作文コンテスト最優秀賞(長野県保護司会連合会長賞)受賞、金子ゆりなさんは長野県作文コンテスト優秀賞(特定非営利活動法人長野県就労支援事業者機構会長賞)を受賞しました。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

日本赤十字社活動資金にご協力ありがとうございました

平成30年度は、市民のみなさんから606万8825円、法人から23万3700円のご協力をいただき、ありがとうございました。災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動は、みなさんの活動資金から成り立っています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内線1251)



2月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●まものさもち 作品展

期間…2月16日(土)～28日(木)

※作品バザー…2月22日(金)～24日(日)

♥月間ロビー展示

●つるし雛展

★ロビーコンサート・パフォーマンス

出演者募集中!

お申し込みは、フロントまでお気軽にどうぞ。



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…2月16日(土)・17日(日)

午前10時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引に♪

★ロビーフリマ 期日…2月23日(土)・24日(日)

雑貨や手作り品を格安に販売!

★毎月26日は風呂の日

入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です♪

★毎月第2木曜日はロマネットの日 期日…2月14日(木)

2月は毎年恒例の『信濃寒天さんの生ところてん』を、ご来館のみなさんに試食サービス! この時期だけしか食べられない、生ところてんをお楽しみに♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

2月のおすすめは、【田舎うどんとおやき

セット 870円】です! 信州みそ仕立て

の田舎うどんと『鬼無里いろは堂』の

名物おやきがセットになった限定メ

ニュー! おやきは3種類から味が選べます♪信州の味を

お楽しみください!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。

★氷彫ショー & 甘酒サービス! 期日…2月2日(土)

“アイスキャンドル2019 一甕れ諏訪湖 ふれアイス in 諏訪”参加イベント

今年も「食事処やまびこ」勝野店主

による氷彫ショーを開催! さらに、

250杯限定の甘酒サービスも実施

します! 詳しくは館内掲示板をご覧

ください。



「ロマネット」に広告を出しませんか?

ロマネット内に掲示する有料広告を募集します。ロマネットは、市内外から年間25万人以上が来館する健康福祉施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

掲載可能期間…2019年4月1日～2020年3月31日

掲示場所	掲示枠等	利用料	広告サイズ	備考
1階エントランスホール	3枠	5万円/年	594mm×841mmまで	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
2階廊下	2枠	5万円/年	594mm×841mmまで	1年未満の場合は、決定日の月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー裏	200口	100円/月	107mm×154mmまで	10口単位 最低口数10口以上



1階エントランスホール掲示例



ロッカー裏掲示例



問合せ●健康推進課(内線1181)

3月7日(木) 午後6時30開演



アナログレコード 鑑賞会



懐かしのレコード盤を、カノラホールのレコードプレーヤーで鑑賞してみませんか？会場は、吹き抜けで音響のよいグランドロビーです。レコードとともに、ゆっくりとゆったりと、懐かしい記憶を思い出してみたいいかがでしょうか。ご家族おそろいでお出かけください。また、たくさん出演のご応募をお待ちしています。

【主催】カノラホール

((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】午後6時30分開演 【会場】グランドロビー

【募集人数】8名(先着順)

【テーマ】「初めての○○」

最初買った1枚、初恋にちなんだものなど、“初めて”に関するエピソードを添えてお申し込みください。ジャンルは問いません。

【申込み方法】カノラホール窓口にある応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは持参してください。用紙はカノラホールのホームページでも入手可。用紙がない場合は、下記の情報を明記してあれば、書式・用紙などは問わず応募可能です。

※応募必要情報…氏名(フリガナ)、年齢、性別、住所、電話番号、職業、レコード曲名、レコードにまつわるエピソード

※宛先…〒394-0029 岡谷市幸町8番1号

カノラホール アナログレコード鑑賞会係

【締切】2月11日(月・祝)

参加無料

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

こどものくに 0123



2月・3月のイベント

♣元気に豆まき! (申込み不要)

新聞紙で豆を作り、投げっこをしてあそびます。
やさしいオニもやってきます。

日時…2月1日(金) 午前11時のわくわくタイムの後

対象…子どもと保護者



♣おやつ講座(2月4日(月)申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…3月4日(月) 午前10時～11時45分

対象…保護者(託児付)

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付(電話でも受け付けます)

託児あり

♪なごみコンサート♪ (申込み不要)

音楽サークル「なごみ」のみなさんによるコンサートです。歌やいろいろな楽器を演奏します。

日時…2月4日(月) 午前10時30分～

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

2月 7日(木)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
8日(金)	リズム運動遊び・誕生会	午前11時～
14日(木)	子育て相談(要予約)	午前10時～
	つくっちゃおう	午前11時～
20日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
21日(木)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～
22日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
26日(火)	歯っぴー相談	午前中
28日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

★ピアノ ★エレクトーン ★トランペット
★フルート ★サクソフーン ★チューバ
★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム
★ヴァイオリン ★トロンボーン ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株)オグチ楽器

音楽教室

1・2歳…2/5・12・19(火)11:00
年少…2/17(日)10:00
年中長…2/17(日)11:10



英語教室

1・2歳…2/26(火)10:00
年少…2/26(火)16:10
年中長…2/16(土)14:00

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
☎0120-970-091

春の無料体験開催中!

お家に眠っているピアノで
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)

2/6・20(水)14:00～見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当
小尾口(におぐち) 070-5078-2955