

健康 ひと目メモ

No. 296

カルシウムと「食べあわせ」

骨粗鬆症予防にカルシウム

最近、骨粗鬆症の予防についてみなさんからよく質問を受けます。カルシウムの摂取は若い人にも、お年寄りにも勧められる骨粗鬆症の予防法の一つです。

しかし、カルシウムが腸から身体に吸収される時、いろいろな食物の影響を受け、ひどいときにはせっかく食べたカルシウムが全く吸収されないときがあったり、また、身体からのカルシウムの排せつを増やす食物もあったりして注意が必要です。

カルシウム吸収に悪い影響をおよぼす物

①シユウ（蓼）酸
野菜に含まれる酸の一つですが、カルシウムとすぐ結合して、

身体に吸収されないシユウ酸カルシウムという物質を作ってしまう。

特にほうれん草などのアカザ科やアブラナ科の野菜には多く、注意が必要です。茹でるとで取り除くことができます。わけていますが、茹でてでもシユウ酸は除去されにくいとの意見もあります。野菜の他、チョコレート、アーモンド等にも多く含まれています。

②フィチン酸

豆類に多く含まれます。シユウ酸と同様にカルシウムの吸収をさまたげます。これは、豆を調理前に長時間水にさらすことで取り除けます。

その他、多量の食物繊維もカルシウムの吸収を悪くするといわれています。

一方、コーヒーや紅茶、お茶

などに含まれるカフェイン、肉、塩などは腎臓から尿へのカルシウム排せつを増加させます。これらの食物は、カルシウム摂取の面以外からみると、身体に必要な物質を含む食物も多く、他の病気を予防するためにもバランスよく摂取することが必要です。

そこで、これらの物を摂取するときは

①カルシウムの多い食物を、よ

り多くとる。
②時間を空けてカルシウムの豊富な食物を摂取する。
③カルシウムの吸収を悪くする物や、排せつを増やす食物を食べ過ぎない。
などの対策が必要となります。せっかく食べたカルシウムが、無駄にならないように気を付けて、骨粗鬆症を予防しましょう。

(医師会)

7月の休日緊急当番医・薬局

7 (日)	釜口(外科)医院 天竜町3 22-2089	小坂薬局 田中町1 22-8069
14 (日)	倉田(耳鼻咽喉科)医院 赤羽1 23-7301	矢崎薬局 加茂町2 23-7125
20 (土)	米山(眼科)医院 銀座1 22-2880	十全堂薬局 幸町4 22-2612
21 (日)	林外科医院 長地小萩3 28-1200	御子柴薬局 長地源2 27-7056
28 (日)	サツマ外科医院 本町3 22-5180	こまくさ薬局 中央町2 24-8109

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

7月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

7 (日)…ララ歯科医院 (中央町1・☎21-1555)
14 (日)…南信堂歯科医院 (加茂町2・☎22-3341)
20 (土)…スマイル歯科医院 (湖畔3・☎24-0315)
21 (日)…藤岡歯科医院 (本町1・☎22-2138)
28 (日)…藤森歯科医院 (本町1・☎22-1829)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

今月の保健日程

健康推進課
(内線1183・1184)

■乳幼児健康診査

区 分	期 日		該 当 児
3～4か月児	17日(水)	24日(水)	14年3月生まれ
9～10か月児	16日(火)	23日(火)	13年9月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…16、17日は今井、小井川、長地地区
23、24日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

〈中 期〉

- ▷日 時…25日(木) 午前9時50分集合
- ▷該当者…平成13年12月～14年1月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■パパ・ママ教室 (参加目安一妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

- ▷日 時…12日(金) 午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…妊娠中の健康、座談会など

〈3回目〉

- ▷日 時…26日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■予防接種 日本脳炎

- ▷日 時…15日(月) 25日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷地区割…15日は間下、岡谷、新屋敷、小口
25日は全地区(補足)
- ▷対象者…〈I期初回〉平成10年6月1日～平成11年
5月31日生まれの人
〈I期追加〉平成9年6月1日～平成10年
5月31日生まれの人
7歳半未満未接種者
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日 時…29日(月) 午前9時～11時30分

■栄養相談 (一般の方を対象)

- ▷日 時…22日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…22日(月) 29日(月) ◎22日は母乳相談あり
午前9時30分～11時受付

※会場はいずれも保健センター

介護用品購入費 (紙おむつ・尿取りパット) の申請について

低所得で在宅の重度の要介護者に対し、購入費を支給しています。
4月から6月分については、7月上旬に申請してください。

■対象者

- 下記の要件をすべて満たす方です。
- ①岡谷市に住所を有する方
 - ②要介護度3以上と認定されている在宅の65歳以上の高齢者本人
 - ③市民税非課税である方 (介護者が課税されている世帯でも支給可能)
- ※家庭介護者介護用品給付券交付事業 (支給限度額 月額6,250円) の給付対象となる高齢者は、給付券の制度を優先して利用していただきます。詳しくはお問い合わせください。

■支給額

月額3,000円を限度に支給

■申請方法

介護福祉課にある申請書にご記入のうえ、提出してください。
※申請は原則として四半期ごとですが、有効期間 (1年間) ならばいつでも結構です。

■申請に必要な持ち物

- ・介護用品を購入したときの領収書または内容のわかるレシート
- ・介護保険被保険者証
- ・口座振込先 (郵便局以外) のわかるもの
- ・上記の届出印

■支給方法

審査後、指定口座へ振り込みます。

住宅改修アドバイザーをご利用ください

高齢者等の住宅を改修するにあたり、住宅改修アドバイザーが指導助言を行います。登録されているアドバイザーは下記の皆さんです。

氏 名	所属(事業所名)	事業所住所	連絡先
安藤 豊	テーピ興産(株)	赤羽1-1-32	23-8817
中山賢嗣	ハウスリペア	銀座2-1-2	22-5120
本多 清	(有)本多建設	川岸東1-1-1	23-2216
花岡敏広	三エス木材(有)	塚間町1-6-9	22-3736
湯本武彦	湯本建築	長地権現町2-5-4	28-6097
平出尚也	(有)アーバンハウジング	長地出早3-12-57	28-8828
佐藤博一	興和工業(株)	田中町1-5-5	23-2630
寺澤みど里	寺澤建築設計事務所	東銀座1-1-25	22-1583
永井久治	ながい設計事務所	長地権現町2-6-59	27-5516

【問い合わせ先】

市介護福祉課 高齢者福祉担当

☎ 23-4811 (内線1256)

FAX 22-8492

ご希望の方は介護福祉課まで

お問い合わせください。

7月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (少年愛護 センター)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	教育相談室 (庁舎1階) 直通 ☎22-1500
無料法律相談 (予約制)	16日(火) 午後1時～午後5時 ※8月分予約: 7/17～受付開始	環境安全課			
行政相談	10日(水) 午後2時～午後5時	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
無料 交通事故相談	17日(水) 午前10時～午後4時 ※予約制。早めにお申し込みを	環境安全課	発明相談	11日(木) 午後1時～午後4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
総合福祉相談	毎週火・水・木曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	高齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通 ☎22-2687
心配ごと相談	毎週月・金曜日 午前10時～午後4時	福祉相談室	農地相談	22日(月) 午後1時30分～午後4時	農業委員会室
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市立岡谷病院 ☎23-8700
家庭介護相談	木曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室		月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウエルハートおかや ☎28-0778
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	こころの健康相談 (完全予約制)	3日(水) 午前9時～午後1時 30日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)			

7月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	岡谷酸素	22-7609	16	浜パイピング	23-6885
2	信和設備	22-3302	17	〃	〃
3	〃	〃	18	旭設備	23-3764
4	上條電設工業	23-5330	19	〃	〃
5	〃	〃	20	松沢工業	27-7642
6	三善工業	23-3446	21	イワナミ	22-2222
7	総設工業	28-8504	22	丸竹下島商店	22-2406
8	大一工業	28-1115	23	〃	〃
9	〃	〃	24	十和設備	24-0182
10	林鉄工設備	23-3197	25	〃	〃
11	〃	〃	26	藤森水道	27-7289
12	オスガ設備	27-6622	27	岡谷酸素	22-7609
13	杉村設備	27-8632	28	信和設備	22-3302
14	水道建設	23-2662	29	藤森水道	27-7289
15	オスガ設備	27-6622	30	シンニチ設備	22-1365
			31	〃	〃

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

「デイサービス」と「デイケア」はどう違うのですか？



(回答)

正式にはデイサービスは「通所介護」、デイケアは「通所リハビリテーション」と呼びます。

デイサービスとデイケアのわかりやすい違いは、一般的に福祉系施設である特別養護老人ホームなどで行われるのがデイサービスで、老人保健施設や病院などの医療系施設で行われるのがデイケアです。デイサービスで行われる機能訓練は、要介護状態が重くならないように予防したり、低下した身体・生活機能の維持を目的とします。それに対しデイケアのリハビリテーションは、主治医が治療上必要と認めた要介護者等に失われた生活機能の回復を目指して行われます。

メ
ラ
ー
ト



6/22 西堀区
「ラムラム広場」開校

西堀区では、学校週5日制を受けて、子どもたちのために公会所を無料で開放し、家族や友達、地域の人たちと交流できる「ラムラム広場」を開校しました。説明の後、子どもたちはボランティアの方と一っしょにゲームなど楽しみました。



6/22

やまびこ公園ラベンダー園
オープン

梅雨時期にはまれな晴天の中、大勢の親子連れなどが訪れ、思い思いにラベンダーを摘み取りました。子どもたちも小さな手で、一本一本丁寧に摘み取っていました。同園では7月中旬まで摘み取りが楽しめます。



6/22 アイスアリーナ
オープン

やまびこスケートの森アイスアリーナがオープンしました。式典の後、一般に無料開放され子どもたちがさっそく練習をしていました。





6/23

ファミリーフェスティバル 2002夏開催

やまびこスケートの森アイスアリーナでファミリーフェスティバル2002夏が開催されました。氷上運動会のほか、アリーナの駐車場などでは多くのゲームが行われ、訪れた大勢の家族連れなどにぎわっていました。

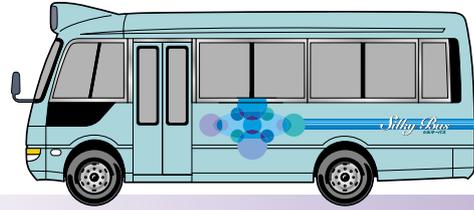


6/24

「あやめ園」へ 西堀保育園の みんなが 見に行つたよ



毎年この時期、見事なハナシヨウブを咲かせている小口農園『あやめ園』（長地権現・小口智鋭代表）へ、西堀保育園児たちが訪れました。自分より大きな花にびっくりしながら、きれいに咲いた花の間を散策していました。



沿線スポット ②



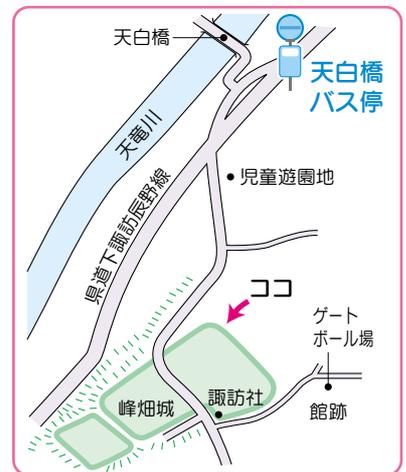
南の堂山より 左が県道側の崖

峰畑城址

戦国時代の岩跡といわれ、駒沢氏が居館の接続地を城塞としたもので、武田氏と小笠原氏の塩尻峠の合戦に搦手の戦場になった。

川岸線天白橋の県道から別れ、駒沢の集落への坂を上りきった左カーブ迎りが城の最高所で、現在諏訪社と民家・畑になつており、空堀が残っている。南東側の段差は少ないが、北西県道側は崖となっている。畑地の城跡へ登ると周囲より高くなつて城域がよくわかり、往時を偲ばれる。

(注意—畑を踏み荒らさないでください。)



広報おかや No. 1169

平成14年7月1日号

毎月1日・15日発行

- シルキーバス … 2～7
- いきいきデイ … 8～9
- 財政状況 … 10～11
- くらしと市税 … 12～13
- 社協だより … 14～21
- 生涯学習だより … 22～23
- みんなのページ … 24～25
- 議会・水のかかわり版 … 26～27
- おしらせ … 28～34, 40
- 保健日程等 … 35～36
- 今月の相談等 … 37
- カメラリポート … 38～39

発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
☎0266-23-4811
FAX 0266-23-5022 (広報直通)
岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>

印刷 中央印刷株式会社

市政懇談会 ～今後の日程～

「諏訪6市町村広域合併、岡谷市のまちづくり」への提言を!

■日程

■時間

午後7時から

月	日	曜日	会場
7	10	水	小口区民センター
	11	木	小井川平成会館
	15	月	小坂公民館
	16	火	花岡区民センター
	17	水	三沢コミュニティ施設
	18	木	新屋敷会館
	19	金	鮎沢区公所

◎以前、以降も各区で実施します
(6/1号広報に) 全日程

諏訪湖ハイツの利用方法について

ご意見を聞かせてください!

市企画課 ☎23-4811 (内線1523)

E-mail: kk@city.okaya.nagano.jp

岡谷市の人口のうごき (平成14年5月1日現在)

人口…55,932人 (男27,414人・女28,518人)
世帯数…19,818世帯