

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	2月8日(金) 午前10時30分～11時30分	◎保育士とあそぼう～あそびのひろば～ 保育園や児童館の先生たちと一緒に、歌ったり踊ったりして楽しい時間を過ごしましょう 定…60名 申…2月6日(水)まで
	2月22日(金) 午前10時30分～11時30分	◎ひなまつりコンサート うたのお兄さんとお姉さんの楽しいコンサートです 定…60名 申…2月18日(月)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	2月12日(火) 午前10時30分～正午	◎絵本のおはなし 絵本を通しての子どもとの関わりや、小さい子ども向けの絵本を紹介します。おはなし会もあります 講…加藤美智子氏(絵本専門士) 定…2月8日(金)まで ※お子さんを預かります
	2月21日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
	2月28日(木) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	◎ひなまつり会 みんなでひなまつりを楽しみましょう。簡単工作やおはなし会もあります
	3月7日(木) 午前10時～正午	◎チョコレートアート ブラックボードにオイルパステルを使って、カップケーキの絵を描きます 講…中島絢子氏(MCA認定チョコレート講師) 定…12名 費…800円 持…エプロン、汚れてもいいハンドタオル 申…2月28日(木)まで ※お子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	2月8日(金) 午前10時～正午	オピニオンリーダーのひだまりサロン 雪の中で材料の入ったボールを転がしてアイスクリームを作ります 定…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…300円 持…タオル、長靴、手袋、防寒着
	2月21日(木) 午前11時30分～午後1時30分	食育教室～親子クッキング「焼きそば・おにぎり作り」～ ホットプレートで焼きそばとおにぎりを作って食べます 定…10組 費…300円 持…エプロン、手拭き 申…2月14日(木)まで
	2月中 午前10時～正午	◎月間行事～作ってあそぼう～ おひなさまや季節の物を作ります
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	2月18日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



元氣予報

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

変形性膝関節症

年を取ると、腰の痛みや関節痛などに悩まされることも多くなると思いますが、今回は膝の痛みについてです。

階段を下りる時、立ち上がる時などに膝の内側が痛む、だんだんとO脚になってきてしまう…これは、膝の内側の体重がかかる部位の軟骨がすり減ってきてしまっているサインかもしれません。変形性膝関節症は高齢になるほど多く出現します。原因は、関節軟骨の老化や肥満などがメインですが、骨折後や感染症などでも起きる場合があります。主な症状は疼痛や変形ですが、ひどくなると痛くて夜も眠れないという人もいます。

診断は、整形外科で、問診や診察、レントゲン検査などのほか、場合によってはMRI検査などを行い診断します。

まずは予防が大切です。太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛える、正座を避け椅子の生活を心掛ける、

肥満であれば減量をする、慢性の痛みに関しては冷えないようにするなどが予防につながります。よく一生懸命歩いているという人がいますが、歩き過ぎは膝の軟骨の摩耗につながるため、その場での筋トレや、歩くのであればプールで行うほうが有効です。

予防をしていても症状が改善しない場合は、治療が必要になってきます。症状が軽い場合は内服薬や外用薬を使ったりします。薬はいろいろ種類があるので、主治医と相談して自分に合ったものを使用するようにしましょう。そのほかには、ヒアルロン酸の関節内注射、足底板などの器具療法がありますが、改善しない場合には手術療法が必要となります。関節鏡による滑膜切除や骨切り術、人工関節置換術などがありますが、その時の病態に合った治療法の選択が必要となります。

初めから手術をしたい人はおそろくないはずですが、そうならないように早期に受診し、しっかりと相談していきましょう。

市民文芸

川柳 選者 大橋芳明

口達者大きいねんね持て余す 北崎君

反省と弱さを想う年の暮れ 植竹勝

蕎麦打ってすすする音聞く日の至福 山田芳子

独り身の虎落笛聞く午前二時 青木照雄

気が付けば男体山にバーコード 江袋操

俳句 選者 須藤火珠男

終活のことにも触れて冬支度 白土武夫

さらさらと積るともなく笹の雪 池田三夫

知事賞の菊から見始む二本松 湯沢くに

盤上に冬の乾きや石の音 斎藤靖彦

黎明の冬日を浴びし馬力神 沼尾紫朗

短歌 選者 川田美佐男

秋蕎麦の夫の手打ちは格別に歯ごたえ香り味も満点 大森トミ子

すきま風入り来る古き家なれど木の温もりが何よりも好き 石原悦子

鹿島灘を望む露天の薬草の湯槽にふるる桜花ふる 齋藤和江

眼より先に老ゆるとう記事夜半に読み左目のかすみ 狐塚昭子

気になり始む 阿久津年秀

櫓田の落穂啄む山鳩に田起こす時期を年明けと決む

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109