



新しい本が入りました！ ～お気軽にご利用ください～

2月号広報で紹介できなかった本を紹介いたします。
気になる本がありましたら気軽に手に取ってご覧ください。



	書名 (タイトル)	著者	本の内容紹介
人間関係	小説 風に立つライオン	さだまさし	さだまさしが自曲をモチーフに書き下ろした小説で、2015年大沢たかお主演で映画公開予定！1980年代の長崎、ケニア、2011年の石巻を繋ぐ壮大な「希望」の物語。
	ネガボ辞典	ネガボ辞典作成委員会	ネガティブな言葉を前向きにとらえ、ポジティブな言葉に変換。テレビ、新聞などで紹介され話題沸騰中!!
	ほめ言葉ハンドブック	本間正人・祐川京子	コミュニケーションの潤滑剤である「ほめ言葉」を、相手・状況に合わせうまく使い分けできるよう紹介。
	うまく話せなくても生きていく方法	梶原しげる	「自分は口ベタ」と思っている日本人は9割！「口ベタ」を武器にする逆転の発想とテクニックをフリーアナウンサーの著者が伝授。
	気持ちをラクにする38の思考法	石井美津子	人間関係、仕事に家庭。視点を変えれば、ココロは必ず軽くなる!
	人間関係「違い」がわかればうまくいく!	ハワード・カツヨ	なぜ、この人とは話が通じないのか? 「コミュニケーション」の謎がとける。米国の大手企業が次々と導入したプログラムの入門書。
心の健康	伝えてますか、あなたの気持ち	木村久子	家族、友人、職場の人…意外と気をつかう、身近な関係。人付き合いの難問をとく35のコツを紹介。
	緊張して失敗する子供のためのリラックスレッスン	有光興記	緊張や不安を解く方法は練習で身につけられます。親子でチャレンジ10ステップ。
	子どもを生きればおとなになれる	クラウディア・ブラック	大人として社会に適応しても、実は大人になりきれていない。自分を支える大人の自分=インナーアダルトを育てるために。
	仕事も人間関係も「すべて面倒くさい」と思ったとき読む本	石川加受子	何をやっても楽しくない時は、うつっぽい証拠。心を上手に取り戻し、明るい気持ちになる方法を紹介。
	「もえつき」の処方箋	水澤都加佐+Be!編集部	誰かの役に立ちたいとがんばっているうちに、もえつきていませんか? 「もえつき」の進行をくい止める方法を紹介。
	自分の「怒り」と向き合う本	水澤都加佐、黒岩久美、スコット・ジョンソン	なぜ人は怒りを感じるのか? その解説と、抑圧された過去の怒りからの脱出法など、実例を交えながら紹介。
	性格は捨てられる	心屋仁之助	テレビで話題の人気カウンセラー心屋仁之助が、「性格を変えるためのセラピー」を解説。
	「心がポロポロ」がスーッと楽になる本	水島広子	心がポロポロになった時は生き方を変える時。つらい気持ちが消えていく、心を癒す43の処方箋。
	不安の片づけ	岡野あつこ	2万5000件の相談にのってきたカウンセラーが語る、不安な感情を整理して継続する幸せをつかむコツ56。
	「大丈夫!」は幸せになる魔法の言葉	福田純子	失敗と決めなくても大丈夫。認められなくても大丈夫。不安の連鎖を止める発想法を具体的な例とともに紹介。
折れない心をつくるたった一つの習慣	植西 聡	“負のスパイラル”にはまりそうな時“別の視点”が力になる。折れやすい心を鍛え、打たれ強い自分になるための考え方は。	
明日死ぬかもよ?	ひすいこたろう	人生最後の日、なにに泣きたいほど後悔するだろう? この本を手にとった日が、今の自分の命日。明日からは新しい自分で生きる。	
脳から「うつ」が消える低血糖レシピ	溝口徹・大柳珠美	「糖質」のコントロールが「うつ」改善の決め手! 最新栄養医学にもとづいた、心が元気になる低糖質レシピ集。	

あなたの骨は大丈夫ですか

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するために、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として各種の事業を行っています。

八峰町では女性の健康づくりとして、女性特有のがん検診や健康教室等を行っています。今月は骨粗しょう症について紹介します。

◎骨粗しょう症はどんな病気?

骨がスカスカになってもろくなっていく病気です。加齢とともに骨密度は低下していくため、身長が縮んだり背中が丸くなってきたら要注意。高齢になってからの骨折は寝たきりの原因にもなります。

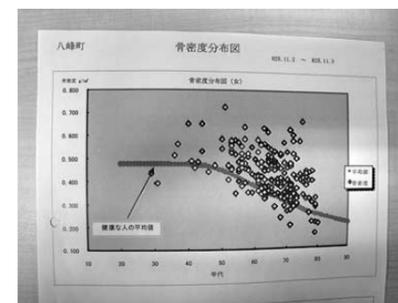
◎平成25年度八峰町骨粗しょう症検診の状況

昨年11月2日と3日に骨粗しょう症検診が行われ、203名の女性が受診しています。年代別受診者の割合は、60代41%、次いで70代33%、50代18%でした。

下記に検診を受けた女性の骨密度分布図を示しました。(図1) 中央部の線が健康な人の平均値で、年齢がすすむにつれて骨密度は減っていくのが一般的です。八峰町の女性は大部分がこの平均値を上回っていましたが、下回る方もおりました。総合判定では、異常なし49.3%、要指導40.9%、要精検9.8%という状況でした。半数近くの方は異常なしでしたが、残りの半数の方は食事や運動などの注意が必要です。また1割近くは要精検で病院の受診が必要となっています。

(図1) 八峰町骨粗しょう症検診の骨密度分布図

(予防講演会のようす)



◎骨粗しょう症予防講演会

平成26年1月16日(木)八森保健センターにて骨粗しょう症予防講演会を行い27人が参加しました。始めに栄養士の長岡雅子さんから「骨を丈夫にする食べ物について」試食を交えてのお話を伺いました。その後 山本組合総合病院診療部長 整形外科 佐藤毅先生より「骨粗しょう症の予防について」講演していただき、予防法等について学びを深めました。

先生が話された6項目のポイントです。

- ①最大骨量の増加…子どもから20歳までの間に骨量を増やす。(骨量は20歳がピーク)
- ②きちんとした食生活…カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・タンパク質 などバランスのよい食事をとること
- ③運動…どんな運動でもよいので続けられるもの(骨に刺激が加わると強さが増す)
- ④日光浴…カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。
- ⑤お酒やたばこ、インスタント食品のとり過ぎは避ける
- ⑥治療が必要であれば、服薬を継続する

骨粗しょう症にならないよう、健康年齢を維持するため年に一度の骨粗しょう症検診を受診し、あなたにできることを実践していきましょう。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608