

乳幼児期は眼の成長期 スマホ育児に気をつけて

近年、育児に保護者がスマートフォン(スマホ)やタブレットを利用したり、小さな子どもにスマホを使わせたりするスマホ育児が増えています。乳幼児期は眼の成長が著しい時期です。スマホは小さな画面を見ることが特徴で、眼にとって単一の刺激だけになってしまいます。

眼が育つのは小学生までといわれています。この時期は外に出て遠くや動くものを見ることで、眼に入った情報が脳に伝わり、次のような眼の基本的な機能が発達します。

- ①遠くまでバランスよくピントを合わせる力
- ②両眼で奥行きをとらえる力
- ③眼を動かす力

スマホを見せるときに注意するポイントは？

- 1 正しい姿勢で画面を離し正面から見せる、横に寝そべった姿勢で見せない(30cm以上離すのが望ましい)
- 2 長時間見せない(望ましい時間 スマホ:15分程度 テレビ:連続30分以内)
- 3 振動のある場所で見せない(ベビーカーや車内、電車内など)

暗いところや寝転んで使わない!



1日の使用時間は15分程度が限度!



屋外での移動中や振動のあるところでは使わない!



コミュニケーションを大切に

スマホ育児は子どもの眼の育ちを妨ぐほか、親子の愛着形成も妨げてしまう可能性があります。



「子どもの1カ月は大人の1年」といわれるほど日々の何気ない生活が貴重です。乳幼児期に豊かな心を育てられるよう、極力スマホやテレビ・ビデオなどの視聴は控えるなどメディアに接触する時間を制限し、親子のコミュニケーションの時間を大切にしましょう。

新たな保健・子育て複合施設「hoKko」の工事が始まります

ツインモールプラザ西館1・2階に整備を進めている「hoKko」の工事を4月中旬から開始します。工事期間は10カ月半程度を予定し、完成は令和3年2月下旬を予定しています。

工事期間中は、ツインモールプラザ西館の建物内の既存除却工事や外壁・内装工事などを行います。工事に伴い発生する騒音や振動、ホコリなどにより皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設概要は市のホームページに掲載しています。



「hoKko」イメージ図

問い合わせ…健康増進課 ☎72-8315



シニアのための くらしの+知識

シニアのくらし・健康づくりなどに役立つ情報をお届けします!

長寿介護課
☎ 72-8221











いきいきシニアの合言葉

～「さあにぎやか(に)いただく」+ごはん～

シニアの食生活で気を付けるべきことは、メタボよりも「低栄養」と言われています。体を維持する栄養が不足すると、筋力が低下したり、認知機能の低下にも影響を及ぼします。

生き生きとした暮らしを支えるためには、いろいろな食品・食材をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をしっかり取ることが大切です。

そこでオススメしたいのが、下記の食品群です。食品の頭文字、「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に10の食品群を食べるように心掛けましょう!(一日に7品目以上が目安です。)また、ごはんなど主食は毎食食べましょう。

									
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいず	くだもの



10品目合言葉の参考: ロコモチャレンジ! 推進協議会



北上医師会コラム

～年々増加する骨粗しょう症～

骨粗しょう症は、骨量が減ることにより骨折が起きやすくなる病気です。約10人に1人が骨粗しょう症になっていると考えられており、高齢化に伴い年々増加しています。

骨粗しょう症が進むと、つまずいて転倒するなどわずかなはずみで背骨や大腿骨、手首などが骨折しやすくなります。骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因の第3位に挙げられています。

骨量の減少は加齢による生理現象でもありますが、栄養不良、運動不足、日光不足や喫煙なども原因になり生活習慣病の一つと考えられています。普段からカルシウムとビタミンD、タンパク質を取ることは骨粗しょう症予防の基本になります。また、

適度な運動や日光浴を行うことや、喫煙やアルコールを控えることも重要です。

近年、骨粗しょう症治療薬は非常に進歩しており、患者さんの骨の状態に合わせてさまざまな選択ができるようになりました。また、骨密度測定(DXA法)、レントゲン検査や血液検査など比較的簡単な検査で判断できます。自分の骨量がどの程度あるのかを知ることも含めて、女性の場合は閉経を迎えたら、男性は70歳を超えたら一度検査をすることをお勧めします。



休日当番医(9時～17時)

月日	内科系	外科系
3月29日(日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
4月5日(日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717
4月12日(日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
4月19日(日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
4月26日(日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
4月29日(水)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
3月29日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	4月19日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
4月5日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	4月26日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
4月12日(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
4月19日(日)	つつみが丘歯科医院 堤ヶ丘一丁目6-11 ☎63-3646
4月29日(水)	都鳥歯科小児歯科クリニック 大曲町9-26 ☎64-3033

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	内科系	外科系
3月29日(日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
4月5日(日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101
4月12日(日)	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	
4月12日(日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
4月19日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
4月19日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
4月26日(日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
4月29日(水)	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	
4月29日(水)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証を忘れずに受診してください。

子ども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000(年中無休 19時～23時)