

健康

情報



関係健康推進課保健予防係

TEL 81-0726 FAX 81-0703

本年度は、健康長寿の基本にもなる母子保健について、全12回に渡りシリーズで紹介いたします。

赤ちゃんが股関節脱臼にならないように注意しましょう！

赤 ちゃんの足は、両膝とも股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしているのが好ましい姿勢です(図1)。



(図1) 好ましい姿勢
両足をM字型に曲げて開きよく動かしている

「股関節脱臼」は、足の付け根の関節がはずれる赤ちゃんの病気

です。その発生はまれ(1000人に1~3人)ですが、抱き方やおむつの当て方などに注意すると、予防や悪化防止になります。

次の項目に当てはまる場合は、特に正しい扱い方を心掛け、必ず乳児健診を受けましょう。

- 向き癖がある
- 女の子(男の子より多い)
- 家族に股関節の悪い人がいる
- 逆子(骨盤位)で生まれた
- 寒い時期(11月~3月)に生まれた(足を伸ばした状態で衣服にくるんでしまうため)

歩き始めるまで、次の点に注意しましょう

- 仰向けで寝ている時はM字型開脚を基本に自由な運動を
- きついオムツや洋服は、両足を外から締め付けて足が伸ばされてしまうので避けましょう。(図2)



(図2)

両足がM字型に開かず伸ばされたような姿勢も要注意です。両足をしめつけてしまうオムツや洋服はさけましょう。

● 抱っこは正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう

赤ちゃんを正面から抱くと、両膝と股関節が曲がったM字型開脚でお母さん(お父さん)の胸にしがみつく正しい形になります。この抱き方は、あたかもコアラが木につかまった形であることから「コアラ抱っこ」(図3)とも呼ばれています。同様に、両膝と股関節がM字型に曲がって使える「正面抱き用の抱っこひも」の使用も問題ありません。

横抱きのスリング(図4)はお母さんに密着できるので赤ちゃんは安心できますが、開脚の姿勢が



(図4)

● 向き癖がある場合は反対側の姿勢に注意しましょう

赤ちゃんは常に向き癖の反対側から話し掛ける、向き癖側の頭から身体までバスタオルやマットを利用して少し持ち上げるなどの方法を取りましょう。それぞれの赤ちゃんに合った方法を工夫していきましょう。

(日本整形外科学会、日本小児整形外科学会の資料より引用)



(図3) コアラの姿勢とコアラ抱っこ
両足が十分に曲がり、M字型をしている

とれず、また両足が伸ばされる危険もあるため注意が必要です。

市食育推進計画(第2次) 目標の実現に向けて

子

どものころから基本的な食習慣を身に付けることで、大人も子どもも心や体が健康で豊かな生活ができるよう、市では、安曇野市食育推進計画(第2次)を策定しました。

- ① 市のアンケート結果から食に関心を持つ人が増加したことを踏まえ、第2次計画では、これまでより具体的に食育を推進するため、周知から実践へと次の3項目を基本目標に位置付けました。
- ② 生活習慣病予防のための食生活の推進
- ③ 家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会の増進
- ④ 朝食を食べることの推進

たべたくん



安曇野市食育推進キャラクター

施策の展開では、生涯にわたる途切れることのない食育を推進するため、年代に適した目標と対策を示しました。特に生活習慣病予

防は、大人だけでなく子どもの頃から予防していくことが大切です。乳幼児期は、体や味覚などが急激に発達する時期です。薄味を基本に、さまざまな食材を繰り返し体験することが、健全な食習慣を築く基礎となります。

学童期以降は、女子のやせ志向が目立ち始めます。しかし、女性が妊娠前にやせていると、生活習慣病が起りやすい低出生体重児の出生が増えるといわれています。過度の肥満とやせが心身へ及ぼす影響を知り、適正体重を維持できるように1日3食バランスの良い食事をしていくことが大切です。

本計画の主役は、市民の皆さんです。一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どう食べるのか」といった健全な食のあり方を学び、実践していくことが求められます。

計画書は、市ホームページで閲覧できますので、各年代での目標などをご覧ください。

今月のレシピ



わさびの花のおひたし

材料(4人分)

わさびの花 250g、塩、砂糖

作り方

- ① わさびの花芽をよく洗い、3分くらいのザク切りにし、ボールに入れて、塩30gを加えてしっかり混ぜる。
 - ② 80度くらいの熱湯を①にかけてよくかき混ぜる。1分程度でザルにあけて塩水をすてる。流水でしっかりと手早く冷ます。
 - ③ しっかりと冷めたらザルにとって水気をきる。
 - ④ 密封容器またはジッパー付き保存袋に③の花芽と塩5g、砂糖10gを入れ、ひたひた程度の水を入れて冷蔵庫に一晩置くと辛味が出てきます。好みでめんつゆ、三杯酢などを掛けてお召し上がりください。
- ※手早く冷水で冷ますときれいな緑色に仕上がります。
- ※汁ごと冷凍でき、自然解凍で食べることができます。
- ※残った漬け汁も風味があるので、うどん、そうめんなどのつゆに利用できます。

わさびの花は、5月中ごろまで回り回っています。穂高、豊科地域にはわさび店が多く、そこでわさびの花を買うことができます。てんぷらにするのもおすすめです。今の時期、河川敷や原っぱに行くと、よもぎも採れます。裏に白い産毛の生えたものを摘み取って草団子にするとおいしいですよ。

紹介者 農村生活マイスター
望月 妃佐枝さん

