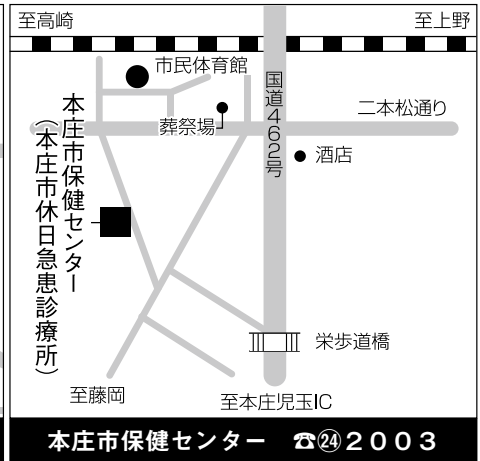
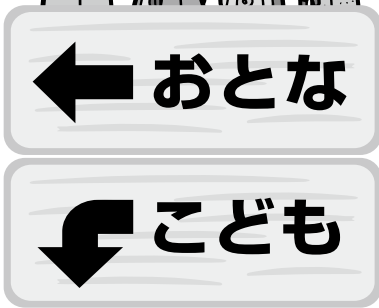


# みんなのけんこうガイド



## ●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】★印…午後1時～1時30分、☆印…午前9時30分～10時

※対象者には通知します。

内容	対象となる人（お住まいの地域）	日程	会場
★3～4か月児健康診査	平成20年8月生まれ（本庄地域）	12月17日(水)	本庄市保健センター
	平成20年8月～9月生まれ（児玉地域）	1月22日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成20年2月生まれ（市内全域）	12月17日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成19年5月生まれ（本庄地域）	12月15日(月)	本庄市保健センター
	平成19年5月～6月生まれ（児玉地域）	1月21日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年11月生まれ（市内全域）	12月16日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年11月生まれ（本庄地域）	12月16日(火)	本庄市保健センター
	平成17年11月～12月生まれ（児玉地域）	1月20日(火)	児玉保健センター

## ●育児相談・学級

【会場】児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎242003)へ。

内容	対象となる人	日時	その他	
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	12月12日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	12月12日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成20年5月生まれ)	12月9日(火) 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	12月1日(月)・1月13日(火) 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 ※会場：シルクドーム	12月3日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	1月24日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



## 骨粗しょう症検診のお知らせ

超音波で踵部（かかと）の骨密度を測定します。当日、結果説明および必要な人には医師の指導を行います。

### 会場・日程

○本庄市保健センター会場  
1月13日(火)～15日(木)

○児玉保健センター会場  
1月16日(金)

受付時間 午後1時～2時

対象 30歳～70歳の市内在住の女性

料金 無料

申込 12月19日(金)から電話または直接各会場へ（定員になりしだい締め切り）

## メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム予防と、健康づくりのための運動や栄養について考えます。

### 会場・日程

○本庄市保健センター会場  
1月6日から20日までの毎週火曜日 全3回

○児玉保健センター会場  
1月7日から21日までの毎週水曜日 全3回

時間 午前9時30分～11時30分

対象 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 各20人

## 用意 運動のできる服装、運動靴

（本庄市保健センター会場は室内用運動靴）、飲み物、タオル、筆記用具

申込 12月26日(金)までに本庄市保健センターへ

## ステップステップ

ステップ台を使った運動を中心に、効果的に健康な体づくりを目指しましょう。

### ①ファーストステップ

日程 1月16日から3月6日までの毎週金曜日 全8回

### ②セカンドステップ

日程 1月15日から3月5日までの毎週木曜日 全8回

### ①②共通

時間 午前9時30分～11時30分（初回と最終回は9時から開始）

会場 本庄市保健センター

対象 30～64歳の市内在住者

定員 20人

用意 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

申込 12月12日(金)から22日(月)までに本庄市保健センターへ  
※定員を超えた場合、初めての参加者を優先します。

※①と②では運動の強さ等が異なります。申込時にご相談ください。

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### ゴルフとは



ゴルフの特徴といえば、広大な何十万坪の自然の中で十数本の道具を使い、しかも球技の中で一番遠くへ飛ばせる競技であり、老若男女問わず参加できる

がありたいスポーツです。ゴルフコースにもいろいろあるスタイルがあり、季節や天候などによって攻略法も変化します。そして、

体力・技術・メンタル&イメージ・道具・コースマネージメントなど、多彩な要素がバランスよく融合されることにより、スコアメイクが達成されるといわれています。よって、必ずしも腕力が強いほうが飛ぶとは限らず、また、

「飛ぶ人」が良いスコアとも限らない不思議なスポーツです。最近では、

「桃子ちゃん」のおかげで競技人口が増加傾向にあり、それと同時にゴルフによる痛みを実感している人も増加しています。

ゴルフによる痛みの多くは慢性障害であり、スイング練習に起因したものと、コース上を歩

### ゴルフによるスポーツ障害



くことによるものと大別されます。前者は主に上肢、頸椎、体幹、腰部に多く、後者は腰部、下肢に多いといわれてきました。が、今ではほとんどカートに乗るため、歩きすぎによる障害は減っています。しかし、近年急激にクラブやボールが進化し、道具で飛ばせる時代になった反面、その衝撃が身体の内側に蓄積されて痛みの原因になり、その病態も多様化しています。

### ◇『ゴルフ肘』

以前は右肘内側か左肘外側上顆炎が多かったのですが、最近では左右、内外側の差はなくなってきました。肘は道具の進化とフォームの悪さに最も影響を受ける部位であり、腕だけでクラブを操作しすぎることが原因です。最近のクラブは、素直に振れば簡単にまっすぐ飛ぶよう設計されています。また、ボールも上から打ち込まなくてもスピニングが掛かって高くなるよう進化しています。ですから、以前のように手先でヘッドを無理に返したり強く打ち込んだりせず、グリップは指先でそつと握り、なるべく右手は使わず軽く添えるだけにして、腕の力を抜いてボディターンと体重移動でスイングしましょう。

### ◇『膝痛』

膝はもともとと曲げ伸ばししかできない関節なので、間違ったボディターンで膝関節が左右にねじれると障害が発生します。また、カートばかりで歩かなくなったことによる下肢筋力低下も膝痛の原因です。時には半月板断裂を生じることもありますので、膝の腫れやひっかかり感が持続するようでしたら、MRI検査を受けましょう。

### ◇『腰痛』

腰痛の原因は千差万別で、腰椎分離症や椎間板ヘルニアなどの構築学的異常を有することもあれば、レントゲン検査ではまったく異常が見られないこともあります。ほとんどはオーバーユース（使いすぎ症候群）であり、体幹筋力のうち、特に背筋が弱っている人が多いです。腰痛持ちの人は、日ごろから腰痛体操やストレッチをしっかりと行い、アドレス（構え）では膝と股関節を曲げて腰を落とす、正しい姿勢でスイングすることが重要です。

### ◇『腱鞘炎』

ほかにゴルフによるスポーツ障害はいろいろありますが、症状が慢性化したり再発したりしている場合には、障害の原因を整形外科で精査することはもとより、痛みを軽減させる治療だけでなく、再発防止も含めたフォームや道具のチェックも重要です。