

食事は、健康的で充実した生活を送るために欠かすことのできない大切なものです。しかし、年齢とともに、食事の量が減ったり、偏ったりしがちです。気づかないうちに「低栄養状態」になり、運動能力や気力が低下し、転倒、骨折、認知症を誘発することがあります。高齢期には十分に栄養をとって低栄養を予防することが大切です。

多様な食品から栄養素を補うことが健康長寿の秘訣です。次の10の食品群で一口でも食べたものを1点と数え合計点を求めます。1日7点以上が目標です。普段の食事を振り返り、いつも摂れていない食品群があればプラスしてみましょう。

**毎日食べたい10の食品群**  
合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」※1

主食	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
	さかな	あぶら	にく	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	

※1 東京都健康長寿医療センターが開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

### 食品群別 食べ方のヒント

これならできるかも、という食品群から増やしてみましょう。

 さかな 干物や加工品、いか、えび、かにも	 あぶら 炒め物、パンにバター、ドレッシングなど	 にく ウインナー、ベーコンなどの加工品も	 牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	 やさい 緑黄色野菜をたっぷり
 海藻 のりやひじきなど乾物も	 いも ふかしておやつ代わりに	 たまご 炒り卵などで少量も	 大豆製品 豆腐や油揚げなども	 くだもの 朝食やデザートにドライフルーツも

◎ 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

## こんにちは 市民病院で④④

尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。  
今月は、脳神経外科の医師を紹介します。

脳神経外科 **守山 英二**

【専門領域】 脳神経外科全般  
現在は脳脊髄液漏出症診療にほぼ専従しています。

【資格】 日本脳神経外科学会認定専門医  
日本脳神経外科コンgres 評議員  
岡山大学博士号取得  
日本脳脊髄液漏出症学会理事



最近10年ほどは福山医療センターで、主に脳脊髄液漏出症の診療、研究をしていました。全国的にも屈指の患者数、治療成績でしたが、当院では脳神経外科の先輩、後輩の先生方と一緒に、さらに高度な治療を行っています。難治性のむち打ち損傷、小児～若年者の起立性低血圧(調節障害)患者さんに多い病気です。少しでも多くの患者さんのお役に立てればと思っています。よろしくお願ひいたします。

岡山大学卒業  
岡山大学脳神経外科、香川県立中央病院、国立福山病院～福山医療センターでの勤務を経て、2022年4月から尾道市立市民病院勤務

◎ 尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

## 子育て

### 令和5年度 新1年生の保護者へ入学通知書を発送します

- ◆ 新小学1年生  
→ 住民登録地へ郵送  
対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
- ◆ 新中学1年生  
→ 小学校を通じて配布  
対 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

次のような場合は教育指導課へご連絡ください。

- ① 1月末までに入学通知書が届かないとき
- ② 記載事項に間違いがあるとき
- ③ 転居・転出するとき
- ④ 特別支援学校へ入学の希望があるとき
- ⑤ 国立・県立・私立の学校へ入学するとき(「区域外就学届」の提出が必要です。入学する学校の「入学承諾証明書」を、教育指導課か因島総合

支所内因島瀬戸田地域教育課へ持参し、手続きしてください。)

◎ 教育指導課  
(☎0848-20-7474)



### ひとり親家庭の交流会

- ◎ 2月12日(日) 10:00～11:00
- ◎ 総合福祉センター
- ◎ ひとり親家庭の人 ※親だけの参加可、小学生以上なら子どもだけの参加も可。
- ◎ 多肉植物の寄せ植え体験
- ◎ 5組
- ◎ 参加費 1人200円(材料代)
- ◎ 2月5日(日)
- ◎ 母・父子福祉センター (☎0848-22-8385)

### ひとり親家庭のための弁護士巡回相談会

離婚に関する親権、養育費や面会交流、慰謝料や財産分与などの法律に関する問題について相談に応じます。これから離婚を考えている人の相談も受け付けます。



- ◎ 2月28日(火) 13:30～15:45
- ◎ 市役所本庁
- ◎ ひとり親家庭の母・父、寡婦、離婚を考えている人
- ◎ 広島弁護士会の弁護士による法律相談、サポートセンター養育費専門相談員による相談
- ◎ 各3人(1人45分) ※要予約。
- ◎ 広島県ひとり親家庭サポートセンターHPから電子申請か、電話、FAX、メールで
- ◎ 広島県ひとり親家庭サポートセンター (☎・☎082-227-2377)
- ◎ hiro-kenboshi@kzc.biglobe.ne.jp

■ 料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。 ◎ 日時・期間 ◎ 場所 ◎ 対象 ◎ 内容 ◎ 定員 ◎ 料金 ◎ 持ち物 ◎ 電子メール ◎ ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談