

ふれあいの **里** だより **里山 秋の木の実**

秋の里山では、色とりどりの木の実が目を楽しませてくれます。狭山丘陵でもガマズミ、オトコヨウソメ、カマツカなどの赤。ゴンズイは赤と黒の2色、クサギは赤と青の2色を使って、人や鳥の目を引きまします。そして、サワフタギ、ムラサキシキブの青や紫、ミズキやムクノキの紫黒色…。

これらは目立つ色で鳥に食べられて空中を移動し、硬くて消化できない種はフンと一緒に肥料付きで散布してもらうことになります。鳥は食料を得て、植物にとっては分布を広げることができるという、持ちつ持たれつの関係です。



カケス

しかし、里山の秋の木の実の主役はドングリでしょう。狭山丘陵にはコナラ、クヌギ、シラカシ、アラカシ、スダジイのドングリが実ります。中でも一番多いのはコナラのドングリです。ドングリは野鳥をはじめ、森の生きものたちの大切な食料です。

ドングリ目当てのカケスの姿もよく見るようになります。

地上に落ちたドングリは、冬になる前に根を地中に伸ばして春の訪れを待ちます。芽を出すのは冬の寒さを経験してからになります。

センターでは、10月の水・土・日曜日、祝日には自然解説員が皆さんのご来館をお待ちしています。深まる秋を実感しにいらっしやいませんか。写真展『秋の生き物たち』、植物画、この時期に見られるチョウの標本の展示も行っています。

**【申し込み・問い合わせ】**

狭山丘陵いきものふれあいの里センター(荒幡782/☎・FAX939-9412/休館日:毎週月曜日)

◎10月13日(祝)は開館し、14日(火)、15日(水)は休館します。



クサギの実

**10月の自然観察会**  
《静かに深まる里山の秋》

とき 10月18日(土)/午前9時30分～午後2時30分  
集合 西武球場前駅前  
定員 申し込み先着40人  
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等

こんにちは保健師です

いきいき **健康づくり**



**ウォーキングは手軽な健康法**

◆現代人は運動不足

快適な環境で暮らす現代人は、慢性的な運動不足になりがちです。運動不足の解消には、場所や時間を選ばず手軽にできるウォーキングが最適です。歩く健康法「ウォーキング」を毎日の生活の中に取り入れてみましょう。

◆肥満対策に効果的なウォーキング

運動のエネルギー源として、初めのうちは糖質が、20分くらい経つと脂質が主に利用されます。肥満対策の運動には、一定の時間をかけて酸素を取り入れながら行うウォーキングが効果的です。

◆ウォーキングの健康効果

- ★体脂肪を燃やして肥満を防ぐ
- ★骨を丈夫にする
- ★ストレスの解消、心身ともにさわやかになる
- ★血管が丈夫になり、血圧が安定する
- ★善玉コレステロール(HDL)が増え、動脈硬化を予防する
- ★足腰が鍛えられる

◆体調のチェック

- ①日常生活で、気になる症状がある、または現在治療中の方は、医師に相談する
- ②体調が悪いときは中止する
- ③ウォーキング中に気分が悪くなったら、休んでようすをみる

**マイペースで美しく歩こう**

—正しいウォーキングのフォーム—



●姿勢をチェックしましょう

～これからウォーキングを始める方へ～

- ★まずは1回10分程度から始めましょう。
- ★運動の効果を得るには継続することが大切です。
- ★無理のないペースから始めてみましょう。

問い合わせ 保健センター (☎991-1811・FAX995-1178)

小児科医療相談室 Q&A **教えて! やまちゃん**

Q: 赤ちゃんの体重増加についてお聞きします。

1か月検診では3,760gで1日当たり20gしか増えていないと言われ、2週間後の再計測でも、1日当たり19gしか増えていませんでした。ミルクが中心で1回当たり130mlを1日6回くらい飲んでいますが、飲んだ後によくもどしています。病院の先生には「元気なので心配はないでしょう」と言われました。赤ちゃんの体重の増え方にも個人差はあるのでしょうか。

A: 赤ちゃんの体重の増え方にも個人差があります。

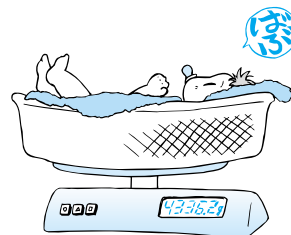
一般的には、1日の体重増加量は生後1か月の男児で35～55g、女児で30～50gです。10人のうち、8～9人はこの値の中に入ると言われています。これは目安なので、実際には少し体重増加が悪くても、元気で母乳が十分なら1～2週間おいて再測定しながらようすをみることが多いです。

1回の母乳時間はどれくらいでしょうか。母乳に時間がかかりすぎている場合は、空気を飲んでることが多いので母乳瓶の乳首の大きさを変えてみましょう。

そうでなければ、1日の母乳量は130ml×6回＝780mlで、現在の体重からみて十分な量を飲んでることになります。その上で体重が増えないならば、飲んだミルクを吐くために十分な量に達していないか、

飲んだミルクを有効に吸収していないことなどが考えられます。

新生児期は生理的にもミルクをもどしやすいので、その後、もどさなくなれば問題ないものと思います。



ミルクを飲んだ後はどのようにしていますか。あおむけに寝ている状態だとよくミルクを吐くことがあります。胃から逆流しないような姿勢を、母乳後1時間くらい保つとよいでしょう。うつぶせ姿勢については、乳幼児突然死の問題とうつぶせ寝の関係が問われるようになってから、あまり勧められなくなりました。胃の通過を速めるために右を下にして頭が上になるようベッドを傾けてあげるとよいでしょう。

母乳後にゲップが出るようにしましょう。最初は肩に担ぎ上げて、少し大きくなったらひざの上に座らせ、子どもの背筋と首を伸ばして少し前かがみの姿勢を保つことでゲップが出やすくなります。

このような努力をしてもミルクをよくもどす、またはもどさなくなったのに体重が増えないようならば、一度小児科で診てもらった方がよいと思います。

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1

所沢市市民医療センター・小児科相談係

Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

マウスのつぶやき



▶夏の間、強い紫外線を受けた肌のお手入れは万全ですか?先日、ある温泉街で念願だった「美顔エステ」を体験!ローヤルゼリー入りのパックでお肌ツルツル。日ごろのお手入れが大事ですね。(♣)

▶文化財埋蔵調査センター南側の畑に、コスモスや百日草のお花畑(みんなの広場に写真掲載)が完成。たくさんの方が訪れて、美しい花に魅了されていました。地元野菜の直売会も好評でした。(♥)

▶柏市在住のご婦人。電車内に荷物を置き忘れ困惑していたところ、所沢市民の方に親切にされ、その好意を皆さんに伝えたいと来庁…。この場をお借りし伝言します。殺伐とした現代にも人情あり!(♠)