



平成25年8月12日発行

うでがはずれた(*_*; 肘内障って？

生き物の飼い方 (金魚編)

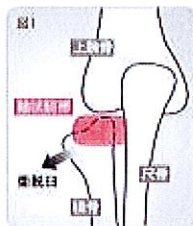
夏バテに負けないぞ！！

たかしの子育て日記

うでがはずれた(*_*; ^{ちゅうないしょう}肘内障って？

子どもの腕を引っ張った後、突然手や肩が痛いとか泣き出ししてびっくりした経験をお持ちではありませんか？ 保育園でも度々、腕が外れたみたい・・・という子がいます。今回は中央整体接骨院の昆野さん(保護者)に詳しく話を伺います。

『肩や腕が外れたみたいです、何とかしてください。』と来院される方がおられますが、これはほとんどが肘内障(ちゅうないしょう)と呼ばれる、肘の亜脱臼です。専門的で少し難しいのですが、肘は上腕骨、橈骨(とうこつ)、尺骨(しゃっこつ)から構成され、肘から先の腕、前腕は、親指側の橈骨と小指側の尺骨という2つの骨で出来ています。橈骨の頭は肘のところで、橈骨輪状靭帯というバンドでクルッと首輪のように押さえられています。幼児では、まだまだ骨の発達が未熟であり、このバンドの支えも弱いため手を引っ張ると橈骨の



頭が輪っかになった靭帯から抜けてしまうのです。このため痛みが起き、腕をグランとして全く動かさなくなるのです。年齢的には2~6歳までの幼児に起こりやすいのが特徴です。急に腕を引っ張られた後が多いのですが、腕を下にして転んだ時にも起こります。念のためにレントゲン検査で骨折していないことを確認することが必要な場合もあります。治療は肘のあたりを押さえて腕をひねることで治すことができます。脱臼といっても靭帯やその他の周りの組織が傷ついている訳ではないので、整復されれば痛みは消えてしまいます。治ると急に泣き止み、腕を持ち上げることができるようになるので、動かさなかった腕側の傍らにおもちゃでも置き、勝手に手を動かして遊びだせばまず問題ないでしょう。肘内障は繰り返す子もいますが、5~6歳になると橈骨頭が大きくなり、靭帯もしっかりしてくるのであまり再発は起こりません。肘内障の多くは大人が気配りするだけでかなり防ぐことができます。お子さんやお孫さんの腕を急に強く引っ張らないように気をつけて下さい。昆野さんありがとうございました。

生き物の飼い方(金魚編)



夏のお祭り等ですくった金魚を飼うことになったというご家庭もあるのでは？せっかくすくった金魚ですが、あまり水質の良い状態で飼育されていないので、病気になっていたり、弱ったりしています。ですから、すぐに水槽に入れてはいけません。既にご覧になっている金魚と一緒に水槽に入れるのはもっと危険です。水槽に入れる前にこちらの方法を試してみてください！

- ① バケツに0.5%の塩水を作り、酸素補給のいわゆる“ブクブク”を設置し、そこで1週間過ごさせる。
- ② すでにいる金魚の水槽にお祭り金魚を加える予定の場合は、水槽の水を少しずつ混ぜ、水槽の水環境に慣れさせる。
- ③ 水槽とバケツの水温を同じ位にしてから、水槽に金魚を移します。その際、お祭り金魚のいたバケツの水を水槽に入れよう注意してください。

小さくても立派な命、ちょっと大変かもしれませんが、できることはしてあげましょうね。

睡眠：無理せず、エアコンを上手に使う。設定温度は外気温との差を5℃以内とし、下限は28℃を目安に！

(風は直接当たらないようにしましょう。)

食事：食欲が落ちている時は消化の良いものやのごしの良いものをあげる。ビタミン・ミネラル・良質タンパク質の補給(量より質)を心がける。(冷奴、豚肉の冷しゃぶ、茶碗蒸、冷たいスープ、麺類、夏野菜など)

規則正しい生活リズム：運動・睡眠・食事は生活リズムの基本です。どれかが欠けると生活リズムの乱れにつながってしまいます。

入浴：ぬるめのお風呂に入ることによって自律神経の働きを整えて心身ともにリラックスさせる効果があります。



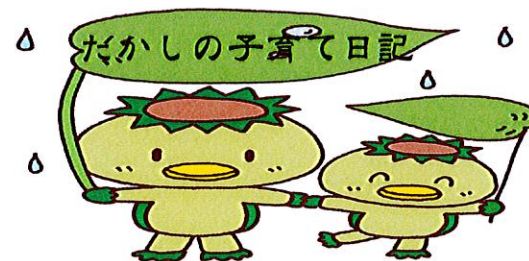
長かった梅雨も明け、東北にも本格的な夏の暑さがやって来ました。小さい子どもの場合、「何となく元気がない」「食欲がない」ようなら病気だけでなく、夏バテの可能性もあるかもしれません。

夏バテの原因と症状

原因	症状
・夜暑くて眠れず、睡眠不足	だるい、疲労感
・暑さと冷房からの気温差による自律神経失調症	イライラ、無気力、立ちくらみ(不機嫌)
・水分、冷たいものの摂りすぎ	食欲不振、消化不良、下痢
・暑さによる食欲低下	栄養不足

こんな夏バテにならないためには・・・

十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとりましょう！



貴史先生が6月にパパになりました！おめでとう！そこで面白い子育て奮闘記を是非、『ぽっけ』に書いてほしいとお願いしたら快諾してくれましたので今回からスタートです。

私も妻も妊娠、出産は初めての経験でわからないこともたくさんありました。「保育士なので色んなことを知っているのでは？」と思われがちですが、新生児は、ほとんど触れたことがなく、わからないことがいっぱいでした。妻は妊娠中もつわりがひどく、寄り添ってあげる、背中をさすってあげるくらいしか出来ませんでした。いよいよ出産！という時も帝王切開となってしまう、立ち会うことが出来なかったものの、生まれた息子

と初対面の時は何とも言えぬ感動を覚えました。「かわいい」、「大きいなあ」というのがその時の感想ですね。平成25年6月28日3910gととっても大きく生まれてきた息子です。普段から子どもに関わる仕事をしていましたが、仕事とはまた違う気持ちでした。出産から10日間は入院生活で仕事帰りに5~30分程度の対面しかできませんでしたが、一目見るだけで仕事の疲れも吹っ飛んでいきました！

退院し、家に戻ってきてからは、生活環境を整えたり、夜泣きに対応したりと、慣れない事がたくさんありました。最初の1週間は自分もがんばりましたが、後はほとんど妻にまかせっきりになってしまい、頭が上がりません(^_^;)こういう時、女性の強さ、母の強さを感じますね。私も妻や子どもに負けないように頑張っていきたいと思います

なんだか愛を感じるスタートとなりましたね。次回の子育て日記もご期待下さい！

かんたんレシピ



野菜嫌いな子に野菜を食べさせるには？悩んでいるご家庭もあるかと思います。まずは、食材に興味を持つことから始めてみてはいかがでしょうか？どんな風に作るのか、どんな材料が使われているのか、お子さんと一緒に楽しみながらクッキングしてみませんか？

りんごトマトゼリー

<材料>

粉ゼラチン	10g
水	50ml
トマト	3個
りんごジュース	200ml
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1

<作り方>

- 1、水に粉ゼラチンを入れ、ふやかし、湯せんで溶かす。
- 2、トマトは、湯むきをして角切りにする。
- 3、鍋にトマトと砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら1を加える。
- 4、3にりんごジュースを加え、氷水に当てながら冷やし、とろみがついてきたらレモン汁を加え、器に流し入れていく。
- 5、冷蔵庫で冷やし、固める。



簡単手作りドレッシング

♪醤油玉ねぎドレッシング

酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
醤油	大さじ1
玉ねぎ（すりおろしまたはみじん切り）	大さじ1

※玉ねぎが辛いときは、水にさらすか一度湯通しして使ってみましょう。

♪りんごはちみつドレッシング

酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
りんご（すりおろし）	大さじ3
はちみつ	大さじ1

♪生クリームドレッシング

レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ2
生クリーム	大さじ3
塩	ひとつまみ

酢は、米酢、穀物酢、りんご酢、ワインビネガーなどお好みで!!
ゆずやレモンなど柑橘系の果汁を加えてもいいですよ!!

夏野菜ミートソース

<材料> 4人分

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	80g
セロリ	40g
トマトジュース	180cc
にんじん	1本
ナス	1本
ピーマン	1個
じゃがいも	1個
ニンニク	1かけ
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
醤油	小さじ1
塩・コショウ	少々
顆粒コンソメ	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
バター	大さじ1
ローレルの葉	あればご用意ください

<作り方>

- 1、野菜は、小さめの角切りにする。
- 2、鍋にバターとニンニクを入れ、香りが出てきたら肉を炒める。色が変わってきたら野菜を全て入れる。
- 3、全体が混ざったら、調味料を全て加え、水分がある程度なくなるまで炒める。
じゃが芋が入っているので、少しとろみのついた状態になります。

やさいたっぴいかき揚げ

<材料>

にんじん	
たまねぎ	
ごぼう	
しめじ	
*お好みの野菜で OK!! 野菜は、加熱することで甘みが出てきます。とうもろこしや枝豆を入れると、子どもでも食べやすいかもしれませんね。	
小麦粉（てんぷら粉）	

水

揚げ油

<作り方>

- 1、人参、ごぼうは、ピーラーで薄くスライスしていく。玉ねぎは、包丁でスライスする。しめじは、石突を除いてほぐす。
- 2、1に粉をまぶし、水で溶いたてんぷら粉を加え、混ぜ合わせる。
- 3、お好みの大きさに揚げていく。

