

ふれあいの

里

だより

モズのはやにえ

「モズの高鳴き75日」のことわざや「ちいさい秋みつけた」の歌などに登場するモズは、里山の生活にもっとも密着した野鳥です。

モズといえば、「百舌」と書かれるとおり、鳴きまねをする野鳥として知られています。また、ほかの野鳥にはないもう1つの大きな



モズのはやにえ

生態的特徴があります。それが「はやにえ」です。

はやにえとは、確保した動物性のえさを木の枝や突起物などに刺して、保管しておく行動を指します。モズはなぜ、はやにえをするのでしょうか。

一般的には、①遊び説②足の弱さ説③なわばり説④満腹説⑤保存説の5つの説が考えられています。

冬は、このモズのはやにえを探すのもバードウォッチングの楽しみです。見つけたときには、モズがぐっと身近に感じられる野鳥になることでしょう。

はやにえを探していると、冬芽が目につき、「何の木だろう?」と思われるかもしれません。貸し出し中の植物画図鑑を手に、春を待つ樹木も観察してみたいかがでしょうか。

2月4日(土)には、日本鳥類保護連盟理事柳澤紀夫さんによる野鳥観察入門講座の2回目を開催します。参加ご希望の方は、センターへ電話でお申し込みください。
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/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)

2月の自然観察会

《春を待つ野鳥と樹木》

とき 2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(2月1日(水)から受付)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等



こんにちは保健師です
健康づくり

30

『定年退職と健康』

シリーズ5回目は、「中・高年期分科会(55歳~)」からの報告です。中年期において、定年退職という人生の大きな変化は、本人はもちろん、パートナーや家族の健康にもさまざまな影響があります。会社生活から地域生活へ上手に移行することや、いつまでも生きがいや役割を持ち続けることが、高年期の健康へとつながります。

■中年期の調査結果(63歳の男性とその妻の調査項目)から

【夫の定年後の夫婦の体調の変化】

項目	夫	妻
増えたこと(悪くなったこと)	1位: 体重	1位: イライラする
	2位: やる気が出ない	2位: 生活リズムが乱れる
	3位: 不安になる	3位: 体重
減ったこと(良くなったこと)	1位: イライラする	1位: 不安になる
	2位: 憂うつになる	2位: 疲れやすい
	3位: 疲れやすい	

※定年後は、夫婦ともに体重が増える傾向にあります。精神的には、夫は「イライラする」が減るのに対し、妻は反対に増えています。

【定年後、健康づくりで困ったこと】

1位	運動不足になった	34%
2位	健康に関する相談者がいなかった	21%
3位	生活リズムが乱れた	20%
4位	出かける場所や居場所がなかった	16%
5位	健康情報が多く何をしていたかわからない	15%
6位	食生活がいい加減になった	8%



※定年後、健康面で一番問題なのが、肥満と運動不足です。食事の量とからだを動かすことを意識的に考える必要があります。

【定年した人から定年を迎える人に健康を保つために伝えたいこと】

1位	生きがいや趣味をもつ	※生きがいや趣味をもつことが健康づくりに大切だという、先輩の実感です。また、定年前に半数の人は、家族と定年後の生活について話し合いをしています。
2位	自分に合った運動をする	
3位	生活リズムを修正する	

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



Q&A 50
教えて! やまちゃん!

Q: もうすぐ3歳になる娘のことで少し気になることがあります。夏にオムツがはずれてから、昼間のお漏らしや夜のおねしょはほとんどしませんが、おしっこの回数が少ないように感じます。朝に出ることが無く、お昼ごろに1度するぐらいです。お茶など飲み物を頻繁にあげるように心がけているのですが回数は上の子に比べて少ないです。

生まれてきたときに、オマタに水泡があり、泌尿器科に通院しましたが、経過観察で半年後には無くなっていました。そのことと関係はないのでしょうか?

A: 生まれたときの水泡はオマタのどの部分にあったのでしょうか? 出生時に女の子の尿道口(おしっこの出口)付近に見られるものとして傍尿道嚢腫がありますが、多くは経過観察で縮小します。現時点で消失していることから、おしっこの回数が少ないこととの関係は少ないと思います。

排尿回数が少ない場合に注意すべきことは、尿量(1日にするおしっこの全体量)の減少があるかどうかです。一般に、1~3歳児の膀胱容量(1回のおしっこをためられる量)は30~50ml、1日のおしっこの回数6~12回、1日の尿量は400~600ml、3~5歳児では、膀胱容量150~210ml、1日のおしっこの回数5~9回、1日の尿量は700~900mlといわれています。



お子さんのおしっこの回数は5、6回未満でしょうか。できれば、1回の尿量、1日の尿量を調べられるとよいでしょう。尿量は排尿ごとに、おしっこを秤量カップで受けて尿量を測定します。回数が少なくても1回量が多ければ、尿量の減少がない可能

性もあります。

尿量の減少が見られる場合は、尿以外での水分の放出(発汗・下痢)、脱水、浮腫やおしっこが通過する部分(尿路)の閉塞、腎臓の障害などが考えられます。また、尿量の減少がない場合でも、尿路感染症を繰り返す子どもの中には排尿回数が少なく、1回の排尿量が多い状態が見られることがあります。

以上の内容で気になるものがあるようなら、小児科か泌尿器科の先生に相談してください。

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

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ
鎌倉街道の拠点として発達し
日本人が初めて大空にはばたいた
記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち
未来に向かってうろの文化都市をめざす
人は市の誇りである
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である
みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶片道25分の徒歩通勤。私が日常生活で唯一自然を感じ、色の変化を実感するとき▶辞書に「自然とは、あるがままのまま、人の力では予測できないこと」とあります▶目を楽しませてくれると同時に、予測できない自然災害も…▶「野老っ子」で紹介した高橋さんのように、自然と向き合う時間を多く持つことが必要ですね。