



いきいき



健康へのトビラ

今日から始める 腰痛体操

近年、慢性的な腰痛に対する治療法が注目されています。疫学調査では、薬物療法よりも有効性が高い傾向があることが分かっています。

腰痛体操は、筋肉をほぐす「ストレッチング」と、筋力を高める「筋力トレーニング」で構成されています。ストレッチングは緊張している筋肉をほぐし、筋力トレーニングは腹筋や背筋を強化することで腰痛の軽減につながります。

また、がんばりすぎておこる腰痛や、骨粗鬆症（こつそせいしょうじょう）による圧迫骨折でおこる腰痛などに対しては、腰痛体操は必ずではありません。日に日に痛みが強くなる場合などは、これらの可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

腰痛体操後に心地よい疲労感が残る程度の回数（目安としては5〜10回）をこころめ、全ての体操を行わなければならない、というつもりではありません。息を止めたり、勢いをつけたりせず、ひとつひとつの体操は深呼吸をしながらゆっくり行いましょう。



- ①まずは全身をリラックス
あお向けになって、両膝を立てる。大きく深呼吸して全身をリラックスさせる。両手は体の横に置いてよい。
- ②太ももの裏側のストレッチング
①の状態から左膝をゆっくり膝を伸ばしていき、5〜10秒そのままにして、ゆっくりと元の位置に戻す。右も同様に行う。
- ③背中と腰のストレッチング
あお向けになって、両手で両膝を抱えるようにして背中を丸める。5〜10秒間その状態を保つ。
- ④おなかの筋肉を鍛えるトレーニング
あお向けになって、あへそのあたりを見えるようにして上体を起こし5〜10秒間その上体を保つ。おなかに力を入れるようにする。
- ⑤背中筋の鍛えるトレーニング
ひじをついた状態から背中をゆっくりと反らせる。5〜10秒間その状態を保つ。決して無理をしない。

青少年の喫煙・深夜はいかいを許さない
家庭・地域へついに努めましょう

非行につながるやすい 青少年の深夜はいか



青少年が、深夜（午後11時〜午前4時）に、街を歩き回ったり、公園や神社、空き地、コンビニエンスストアの駐車場などにたむろしたりすることを深夜はいかといいますが、これは、「不良行為少年」として補導の対象になります。

枕崎警察署管内における平成18年度上半期（1月〜6月末）の「不良行為少年」として補導された青少年は、42名（うち女子少年10名）です。

青少年の深夜はいかいは、不健全な遊びを覚えたり、不良化したりするなど非行の原因につながりかねません。また、暴力や性犯罪などに巻き込まれる危険性もあります。

ある調査によると、「こんな家庭であってほしい」と子どもが願っていることとして、「家族みんなで楽しく過ごせる家庭」というのがあげられます。このように願いを子どもたちが強く持っているという現実を、大人（親）として真剣に受け止め、あらためて我が子を見つめ直す必要があります。

家族が意識的に協力しあい、楽しい家庭を築くことにより、子どもたちにとって心安い「居場所」ができていくと思えます。親子がともに見つめ合い、心の琴線に触れる場所、それが「家庭」です。

家庭・地域が、一つになって深夜徘徊を許さない風土づくりに取り組みましょう。

今日の言葉・ビの子にせ やせしい愛情 きびしいしつけ
市民あいさつ運動日（9月15日・日金）市民全体で声かけあいさつを

インターネットを使って 市役所への申請手続きができます

「住民票の写しの交付請求」をはじめ市役所への82の申請手続きが、24時間、365日いつでも、自宅や会社などのパソコンからインターネットを利用して申請ができます。

電子申請できる手続きは、市民健康課・建設課・農政課・環境生活課・税務課・福祉事務所・水道課の手続きになります。また、この電子申請のサイトからは、県をはじめ県内各市町村への申請も行うことができます。詳しくは、市のホームページからご確認ください。

www.city.makurazaki.kagoshima.jp

HP ● ホームページからのお知らせ

消費生活 X モ

次々に発生する新卒の悪質商法

消費者の生活スタイルは多様化し、生活に必要な商品も、若者、サラリーマン、主婦、高齢者など年齢や職業により様々です。そこに着目した悪質業者は、ターゲットにする消費者の生活スタイルに応じ、その商品やサービスに合った悪質商法を仕掛けてきます。基本的な手法は、振込め詐欺のような最近のものから、点検商法や催眠商法のような古典的なものまで幅広いものがあります。

催眠商法については、健康関連の話題を中心にして人を集める方法に変化し、特に高齢者等が楽しみで出かける様子も見られます。そのためか、高額な商品を購入しても相談として上げられません。本当に必要なものだったのかどうかの前で、自分が断れなかったのが悪いと考えてしまっています。

問合せ 消費生活相談室
TEL 72-1111 内線3229

新着本

- 折れない心!
●中村天風(著)
- 典子44歳
いま、伝えたい
●白井のり子(著)
- ももんちゃん
ぼっぼー
●とよかずひこ
(さく・え)
- 命の重さはみな同じ
●沢田俊子(文)
野寺タ子(写真)

高齢者にすすめる本展

9月1日(金)〜21日(木)
1階カウンター前

国家の品格
篠原正彦(著)

国際化に踊らされ長らく忘れてきた「国柄」。いま日本に必要なのは「国家の品格」を取り戻すことである。

ハルとナツ―届かなかった手紙―
橋田壽賀子(著)

日本とブラジルに引き裂かれて生きた姉妹の70年、「日本」と「日本人」のあり方を問う壮大な大河ロマン。

筋力トレーニング
高齢者のための

道三堀のさくら
晩年の美学を求めて

●このほか多数展示し貸し出します●



アンケートにご協力を!
ただ今、開館時間などについてのアンケートを実施中です。
ぜひ、ご意見をお聞かせください。

図書館 だより

No.173

市立図書館 ☎ 72-9254

開館時間 9:30〜18:00 (来年3月まで試行)

カレンダー 9月10日〜10月9日

日	月	火	水	木	金	土
9月	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
10月	1	2	3	4	5	6
8	9					

● 休館日

● 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時〜