



## アンチエイジングのために 今月から『タイエット』

■「過」じやすへ、食欲もあつ盛となるこの季節、今度こそ「タイエット」と考えている方も少なくないと思います。世の中にはたくさんあるタイエット情報がありますが、「話題のタイエットを何度か試したけれどうまくいかなかった」という経験をされた方もおられるのではないでしょうか。



### 正しいタイエット法としては、

#### ①食事コントロール



#### ②有酸素運動 (ウォーキングや水中運動など)



これらの3つの要因をうまく組み込みながら進めていく「タイエット」は、失敗が少なく継続していくことが可能であることが立証されています。

### ■「有酸素運動」は脂肪燃焼効果には有効ですが、基礎代謝(私たちが生きていくために最低限必要な各臓器のエネルギー消費の合計)の維持・向上には、効果が少ないことが分かっています。

■筋肉量は加齢により減少します。そのため、それに比例して基礎代謝も低下します。すなわち「年をとる」ということは、「太りやすい体質になる」ということでもあります。それに抵抗するには、加齢による筋肉量の減少を防ぐ必要があります。それには「筋トレ」といっていいでしょう。

■生活の中で「食事コントロール」「有酸素運動」「筋トレ」をいかに取り入れていくかが鍵です。短期集中型で効果を狙うよりも、長期継続型のほうがお勧めです。

※次号から、実践編を紹介します。

## 次代を担う「青少年」を育む

### ★「親」のみなさんへ

家庭は、家族にとつての「心のよりどころ」であり、子どもにとつて人格形成の基礎づくりの場です。親は、子どもに基本的な生活習慣や社会規範などを身に付けさせる責務がありますが、このことは、わが子だけではなく、社会に対しても負っていることを認識することが大切です。

また、子育てを通して親も成長すると言われます。親も子どもとともに考え、実践する「ともに育ち合う」というスタンスも必要です。

家庭は、子どもを「社会の一員」として育てる場であると同時に、親自身の成長の場でもあるのです。

★「青少年」のみなさんへ  
ごみの「ポイ捨て」や時と場所をわきまえずに携帯電話を使用するなど、社会のルールやマナーを守らず、自分中心の行動をとる若者が増えていると言われています。

住みよい社会は、すべての人々が助け合い、お互いを思いやり、ルールやマナーを守ることで成り立っています。

市民あいさつ運動日・11月16日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

○他人を大切にすることは、自分も大切にすることと同じです。  
○人を傷つけることは、自分を傷つけることと同じです。  
○社会のルールやマナーも「他人を大切にする・思いやる」という考えからできているものであることを認識しましょう。

皆さんは、これからの国づくりの中心となります。毎日の勉強や生活の中で、自分のいろいろな面を伸ばすとともに、社会の中でどのような生活をしていかなければならないかをぜひ考えてみましょう。

有害図書等から青少年を守りましょう  
青少年を健全に育む環境を作るために

○有害図書等の自動販売機設置目的の土地借用を認めない。  
○有害図書等の自動販売機に「立ち寄りせない」「買わせない」  
※現在、枕崎市には有害図書等を販売する自動販売機は設置されていません。

## 「低温サウナ温熱療法」

## 市立病院の健康講座

今回は、当院で行っている「低温サウナ温熱療法」に関してお話しします。



■この治療法は、もともと慢性心不全や下肢動脈閉塞症(ある程度歩く足が痛くなる、冬場には特に冷感が強くなるなど)の患者さんに対して、薬に代わる治療法(非薬物療法)として、鹿児島大学を中心に行われていました。その後慢性の呼吸器疾患や慢性疲労症候群抑うつ状態の患者さんにも効果があることが報告され、非常に注目されています。

では、「低温サウナ温熱療法」とはどんなものか、簡単に説明します。

■この治療法は、もともと慢性心不全や下肢動脈閉塞症(ある程度歩く足が痛くなる、冬場には特に冷感が強くなるなど)の患者さんに対して、薬に代わる治療法(非薬物療法)として、鹿児島大学を中心に行われていました。その後慢性の呼吸器疾患や慢性疲労症候群抑うつ状態の患者さんにも効果があることが報告され、非常に注目されています。

看護師 上村 こず恵

## 図書館だより

No.187 市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30~18:00  
【本が泣いています!】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱きましょう。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

Calendar for November 10th to December 9th. Includes dates for library hours and events like 'Read and Listen to the Book'.

天璋院篤姫 宮尾登美子(著)  
激動の幕末維新、薩摩の島津家から徳川13代将軍家定に嫁いだ篤姫。しかしその結婚生活は短く、そして常ならざるものであった。家定亡きあと、天璋院となった篤姫は、時代の流れの中で、江戸城大奥の総帥として、3千人の大奥の女たちを統べて、その最後に立ち会う...2008年NHK大河ドラマ「篤姫」原作。

篤姫とその時代の人々展  
11月16日まで 1階カウター前にて展示・貸出

壬生義士伝 浅田次郎(著)  
幕府軍が敗退した鳥羽伏見の戦いの夜、満身創痍の侍・吉村貞一郎が北浜の南部藩蔵屋敷にたどり着く、脱藩し、新撰組隊士となった吉村に、旧友・大野次郎右衛門は切腹を命じる。新撰組にあってただ一人「義」を貫いた男の生涯。

『君と読みたい本がある』 2007秋 読書週間標語

## 新着本



おひとりさまの老後 ●上野千鶴子(著)

つくもがみ貸します ●畠中恵(著)

市ホームページで、新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。