アンチエイジングのために～

今日から始める『ダイエット』①

体力のない人や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。

【ストレッチングから始めよう】

ストレッチングとは、体の各部位や筋、腱、靭帯などを伸ばす運動のことで、体を柔らかくする効果があります。体が柔軟になると、ケガの予防にも役立ちますので、筋トレの前後に行うと効果的です。

■ポイント

①筋肉が心地よい張りを感じるところまで伸ばす。

②反動をつけずにゆっくりと。

③15秒～30秒間伸ばし、1～2回をくり返す。

④息をとめずに、自然呼吸で。

⑤片方ずつ行う場合は、両方行う。

⑥いすを使う場合、キャスターつきのいすは避け、安定感のあるものを。

⑦あお向けになって行うものは、ふとんやマットの上で。

⑧痛みを感じるストレッチングは行わない。

【初心者向けストレッチング】

■股関節まわりを伸ばす

座ったままの姿勢で両足を開き、股関節まわりを伸ばす運動です。無理に体を曲げる必要はありませんが、できるだけ背筋を伸ばした上体で体を前に傾けます。

①両足の裏を合わせて座り、両手でつま先をおさえる。

②股関節まわりに心地よい張りを感じるところまで、上体を前にゆっくり傾ける。そのまま15秒～30秒間静止し、ゆっくりと元に戻す。

「動脈硬化」と「コレステロール」

市立病院の健康講座

■このコラムでは生活習慣病に関連した話題を中心に書いてきましたが、よく出てくる言葉が『動脈硬化』です。皆さんも、動脈硬化がよくないことはご存知と思います。では、この動脈硬化とは何？。今回は少し難しい話ですが、お付き合いください。

■そもそも『動脈』とは、全身に血液を送り、酸素や栄養素を供給する役割を果たす血管のことです。この血管の壁に脂肪などが沈着して厚くなり、血液の通り道が狭くなることを動脈硬化といい、これには、いくつかの種類（呼び方）があります。

最も多くみられるのが、動脈の内壁にドロドロしたお粥のようなかたまりができ、血管の内壁が徐々に狭くなる『じゅく状動脈硬化』です。太い動脈に起こりやすく、心臓の筋肉に血液を供給している冠動脈や、脳へ血液を供給している動脈、腎臓に血液を供給している動脈や足へ続く大腿動脈などにみられます。この原因となるのはコレステロールです。

■コレステロールには、体によい働きをする善玉（HDL）と悪い働きをする悪玉（LDL）などがあることは、広報紙7月号で説明しました。

・悪玉は血液中ではたんぱくと結合していますが、糖などの影響を受けて変性すると、白血球の一種である『マクロファージ』から異物と認識されて食べられてしまいます。悪玉を食べたマクロファージは、血管壁の中に入り込む性質があり、コレステロールがたまります。

・善玉は、血管壁にたまったコレステロールを引っ張り出して肝臓へと運ぶ役目があります。善玉が少ないとコレステロールが溜まり、血管を構成している平滑筋の細胞も増殖して、ますます血管壁が厚くなります。じゅく状硬化した血管壁は弾力性がなく、もろくなり、血液の通り道も狭くなっていますから、血管は大変傷つきやすくなっています。血管が傷ついて内側の細胞がはがれると、傷を修復しようと血小板が集まり、血栓ができます。そのため、血液の通り道はますます狭くなり、悪くすると詰まってしまいます。また、血栓はその場に留まるだけでなく、血流に乗って流れ、別の場所を詰まらせることもあります。

■このようにしていろいろな病気が発症していくわけですが、次回はその病気に関してお話しします。

院長　佐々木　健

いじめを「許さない」「見逃さない」

いじめは他人ごとでなく、自分の周りでも起こりうることとして認識し、いじめ根絶に向けて行動することが大切です。

■どの社会にあっても、「いじめは、人間として絶対に許されない」「いじめる側が悪い」という毅然とした態度が欠かせません。また、いじめをはやし立てたり、傍観したりする行為もいじめる行為と同様で許されることではありません。いじめは子どもの成長にとって必要な場合もあるという考えも認められません。

■いじめ問題の解決には、家庭教育が極めて重要な役割を担っています。家庭が責任を持って「いじめは、人間として絶対に許されない行為だ」ということを徹底する必要があります。そのためには、家庭の深い愛情や精神的な支え、信頼に基づく厳しさ、親子の会話やふれ合いが欠かせません。

■「親は、子の鑑」といいます。大人が子どものよい手本となるように、「いじめは、人間として絶対に許されない行為だ」ということを強く意識し、人権尊重の精神に徹して生活することが大切です。

『いじめ』のサイン見えますか？

いじめを受けている子は自ら相談をすることをためらってしまい、ひとりで悩んでいるケースが多いようです。日頃の生活の中での「SOS」のサインを見逃すことなく、早期に発見し、早期に対応をすることが大切です。

■子どもたちのSOS信号

○朝起きるのを嫌がり、登校をしぶるようになってくる。

○自分の部屋に閉じこもったり、家から外出しなくなったりする。

○シャツが時々汚れたり、破れたりしていることがある。

○表情がこわばって明るさがなく、口数が少なくなってきている。

○友達づきあいが変わってきている。

○お金（小遣い）の要求が増えてきている。

心の悩み１１０番
TEL0120-055699

困ったら、一人で悩まないで気軽に電話を。あなたの秘密は守ります。
【相談時間】
午前８時30分～
午後５時15分
日曜・祝日以外
市青少年育成センター

今月の言葉・『人ごと』と言わずに『一言』愛の声

市民あいさつ運動日・12月14日（金） 市民全体で声かけ・あいさつを

図書館だより

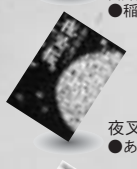
No.188

市立図書館　72-9254
★開館時間 9:30～18:00

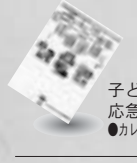
【本が泣いています！】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱いましょう。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

新着本

人生の王道
西郷南洲の教えに学ぶ
●稲盛和夫（著）



夜叉桜
●あさのあつこ（著）



子どもにできる
応急手当
●カレン・ブーラー・ゲイル（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。

ふれあい図書館まつり

1月5日（土）午後２時～４時
絵本・紙芝居・エプロンシアターなど

市立図書館で開催。ただ今、参加者募集中です。申し込みは、電話または直接来館で12月25日（火）までにお願いします。
※今回は古本交換市を開催します。本の収集をしていますので、家に眠っている本を持ってきてください。ご協力お願いします。

読書講演会を開催

1月20日（日）午後１時30分～３時
会場：サン・フレッシュ枕崎
講師：下吹越かおる氏（指宿図書館副館長）
詳しくは、来月号に掲載します。

クリスマス絵本展

12月４日～27日
１階・２階同時開催

配本所の本が入れ替わりました！

市内８か所にある配本所のうち、金山センター・児童館・児童センターの本が新しく入れ替わりました。貸し出しも出来ます。

年末年始の休館日
12月28日（金）～１月４日（金）

カレンダー　12月10日～1月9日

日	月	火	水	木	金	土
12月	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1月 1	2	3	4	5
6	7	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時半～