



# いきいき



# 健康へのトビラ

市民あいさつ運動日・3月16日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

今月の言葉・子どもが見える 輝く 親に！

**青少年の健全育成を推進するため**

①家庭や地域の中で青少年が自分で考え、判断し、決定し、行動できる場や機会を確保し、青少年の主体的な活動を促進しよう。

②自然・社会体験活動や、ボランティア活動などの社会貢献活動などさまざまな体験活動を通して社会の一員としての自覚を持たせよう。

③親・大人が、子どもの良き手本としての行動し、大人自身が、社会の基本的なマラルールを次の世代に伝えていきたいと思います。

④家庭は、青少年が自立するために最も必要とされる基本的な生活習慣や豊かな情操を身につける場です。学校は、教育活動の中で、児童・生徒が自ら学び、考え、行動する力を身につける場です。そして、地域は、

**春の「郷土(ふるさと)に学び・育む青少年運動」月間**

この運動は、鹿児島島の古からの伝統である地域で青少年を育てる気風を盛り上げ、郷土に根ざしたグローバルな人材を育成するため、家庭・学校・職場・地域等が一体となって、青少年が主体的に活動するための場や機会を確保し、地域ぐるみで青少年の健全育成を推進しようとするものです。

3月11日～4月10日

自然体験や社会体験等の豊富な体験を通して、ふるさとを愛する心や社会性を身につける場です。家庭・学校・地域等が連携し、それぞれの役割を果たしながら地域ぐるみで青少年を育んでいきたいと思います。

【24時間いじめ相談ダイヤル】  
0570-078310  
毎日24時間受付

文部科学省では、いじめ問題をはじめとする様々な悩みをもつ青少年や保護者が、気軽に相談できる場として、全国統一の相談ダイヤルを開始しました。

※通話料がかかります。

※衛星電話、IP電話、PHS電話、電車内に設置の公衆電話からは利用することはできません。

## 新着本



あわせを引き寄せる10秒! そうじカ  
● 畑田光洋 (著)



ブンダーとモモ  
● くぼしまりお (作)



市ホームページで新着本を閲覧になれます

「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。

## 新1年生にすすめる本展

3月23日(金)～4月13日(金)  
新入学児童向けの本を展示・貸出します。



### 第136回 芥川賞

「ひとり日和」  
青山 七恵 (著)

人っていやね…人は去っていくからね。20歳の知寿が居候することになったのは、母の知り合いである71歳・吟子さんの家。駅のホームが見える小さな平屋で暮らし始めた私は、キオスクで働き、恋をし、吟子さんとホースケさんの恋にあてられ、少しずつ成長していく。



### おすすめ 直木賞候補

「一瞬の風になれ」1～3  
佐藤 多佳子 (著)

サッカーに限界を感じた新二と、やる気のない天才スプリンター連。とくに強豪でもない春野台高校陸上部に入学した幼なじみの2人。それがすべての始まりだった――

## 図書館だより

No.179

市立図書館 ☎ 72-9254  
開館時間 9:30～18:00

カレンダー 3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9					

- 休館日
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3時 離会議室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～

## アンチエイジングのために～「抗重力筋」を鍛えよう②

### ～足首・足編～

足は第2の心臓と言われるように、足をよく動かすと血液が上半身に戻りやすくなり、全身の血行が良くなります。

足首まわりの筋肉をよく鍛えると、歩くときにつま先がよく上がるようになり、脚全体の筋肉を十分に使うことが出来ます。また、転びやすい、歩くときに疲れるなどのトラブルの予防にも効果的です。末端の部分を動かすことは、脳の刺激にもなります。

足首、足の運動は、はだしや5本指ソックスで行った方が動きやすいです。

それでは、実際にやってみましょう

【エクササイズ1】  
足の指で字をかいてみよう

【エクササイズ2】

①ひざが90度になるくらいに足の裏を床につけてみます。

②かかとをつけたまま、つま先をすねにつけるつもりであげ、3秒間静止し、①に戻ります。15回～20回行います。

【エクササイズ3】

①かかとひざひざ  
②エクササイズ2の要領で、今度はかかこのほうをあげます。



## 生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が影響して誘発される一群の病気のことです。かつては「成人病」と呼ばれていました。主なものとして、高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満などがあります。生活水準が向上し、豊かになった日本ですが、食生活の欧米化、運動不足、ストレスなどの生活習慣病の原因には事欠かず、さらに、発症の低年齢化が進んでいます。

生活習慣病は自覚症状のないままにジワジワと進行していることが多く、症状が現れたときには病気がかなり進行していることを示しています。

生活習慣の改善で予防できる病気であり、早期に対応すれば病気の進行を防ぐことができます。まず、基本となるのは規則正しい生活を送ることです。起床と就寝の時間を決め、決まった時間に3食きちんと食べましょう。食事は生活習慣病の改善

において、薬以上の意味合いを持っていきます。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、減量を必要ならば、摂取カロリーを制限しましょう。適度な運動も体重のコントロールやストレス解消に役立ちます。異常を早期に発見するために検査は定期的に受けましょう。また、喫煙は生活習慣病の発症、悪化を促進しますので、禁煙に努めるべきでしょう。

市立病院では、心筋梗塞や脳梗塞の原因である動脈硬化の進行の指標となる血圧脈波の測定ができます。この検査により、血管壁が硬くなっているかどうかを客観的に判定できます。手足の血圧を同時に測るだけの検査なので、高血圧、高脂血症、糖尿病の動脈硬化の危険因子をもっている方特に特にお勧めします。

市立病院 濱川祐治 医師