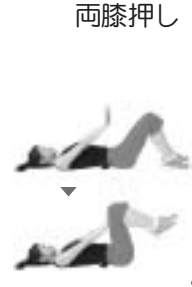




アンチエイジングのために「抗重力筋」を鍛えよう⑤

大腰筋編

大腰筋は、腰の奥にあり、太ももの骨と背骨をつないでいる筋肉です。姿勢を保ったり、歩くときに足を引き上げる重要な役割を果たしています。この筋肉が衰えると歩くとときにすり足になったり、歩幅が狭くなってしまう。



両膝押し

両膝を胸に引き寄せて、両手の力に抵抗することで、大腰筋に刺激を与えます。

- ①あおむけになり、両膝を立てる。両手は膝の前にならず、へんばす。
- ②足を上げ、両手で両膝を押し、それに逆らうように両膝を胸に引き寄せる。そのまま力を入れて10秒間静止して、力を抜く。3〜5回行います。この時、呼吸を止めずに行います。

その場で足あげ



①背筋を伸ばした状態から膝を足のつけねの高さまで持ち上げる。足を降ろすときは、ゆるりと床につきないようにして降ろす。

③10〜15回行って、反対側も同様に行う。

レッグスイング



足を前後に引く、簡単なアフレックです。膝を曲げず、ひざを伸ばすように意識しましょう。

- ①背筋を伸ばして立ち、左手を壁に、右手を腰に添える。右足をまっすぐ後ろに引き上げる。このとき、つま先を下に引く。
- ②反動をつけずに右足をゆる〜りに伸ばす。膝が曲がらないように注意し、つま先は上げる。できるだけ上体が動かないようにし、股関節だけを動かす。①に戻って10〜12回行い、反対側も同様に行う。

巡回補導で感じたこと...

子どもを守る地域社会を確立し、青少年の居場所づくりのための現状の把握と指導や助言を行うために、社会教育指導員が青パトにより毎月数回、市内全域を計画的に巡回しています。



■最近、巡回補導で見かけた光景や気になる事をご紹介します。

- ①下校中の小学生・中学生が元気よくあいさつをしてくれます。気持ちの良いあいさつで心が和みほほえましい気持ちになります。
- ②巡回時は、毎回、かなりの量のごみを回収しています。

公園では、たばこの吸い殻、空き缶、菓子袋などのポイ捨て、放置が目立ちます。

駐車場では、たばこの吸い殻、空き缶などがまとめて捨てられています。道路脇の植え込みに、菓子包みやジュース缶、雑誌類がまとめて投げ込まれています。

③ゴミ回収時に会った市民から「これはひどいですね。どうして捨てるのから。大変ですね」と声をかけられることも少なくありません。

■ゴミを無造作に捨てたり放置したりすることは、誰もが悪いことと知っていることなのですが、なぜポイ捨てや放置が絶えないのでしょうか。みんなも捨てているんだ。自分一人ぐらいは、ばれなければという自分の心の弱さに負けてしまっているのではないのでしょうか。

人間、きれいでゴミのないところにはなかなか捨てられないものです。家族で買い物に出かけたり散歩するときに、ゴミのポイ捨てや放置を見かけたら、立ち止まって「ゴミ拾い」を親子で実践してみてもいいのでしょうか。親子で行動することが、「ポイ捨てをやめよう」「まちをきれいにしよう」と感じあう心を高め、子どももモラルの高揚と心の安定に結びつくと思います。

自分や家族・グループでできる小さな行動が、大きな成果の第一歩です。

今月の言葉・我が子や地域の子どもたちと共に感じあう心を高めましょう
市民あいさつ運動日・6月15日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

職場検診の結果、高脂血症と高血圧症と言われた市職員。食事指導を受けに奥様がいらっしました。



奥様：コレステロールと血圧が高くない。「食事に気を付けてくれ」と言われたんですが、とんかつに気を付けていいですか？

栄養士：コレステロールと血圧はどれ位ありましたか？

奥様：コレステロールは240くらい。血圧は、上が150で下が90と言われました。

栄養士：確かに高いですね。コレステロールが多い食べ物で何か知っていますものはありますか？

奥様：卵が高いと聞いたことがありますが...でも好きなよね。

栄養士：卵も高いですが、卵を使ってお菓子とかマヨネーズも気をつけたい方がいいですよ。お酒のつまみで食べるビールもだめ。唐揚げもだめ。どうしても食べたいときは週に卵2個と決めればどうでしょうか。

奥様：血圧で気をつけるとかどうかな？

栄養士：減塩食を心がけなければいけません。麺類を食べるときは必ず汁を残す、漬物や佃煮、かまぼこ、ハム、ケチャップも避ける事からはじめてみては？

奥様：たまに外食や、お昼にコンビニのお弁当も買っただけで食べてるよ...。

栄養士：仕方なく外食してもらうときは、たとえばカツ丼よりもトンカツ定食を選びます。肉よりも焼き魚や刺身定食。醤油は直接かけないで、つけて食べるように。弁当であれば、そば、うどん、あるいは蕎麦の内弁当や野菜の多い弁当にして、味付けご飯は選ばない。

食べる時のポイントとして、残す勇気を持つこと。揚げ物は優先に残す。食べる前にご飯は4分の1、トンカツなら2切れ、豚肉のしょうが焼きなら1枚など、残すようにします。食べる順番としては、野菜から食入しましょう。

楽しく会話をしながら、ゆる〜りよく噛んで食事を楽しみましょう。また、愛情一杯のお弁当を持たせるのが一番ですよ。

奥様：...。

管理栄養士 長野 直子 (07)

図書館だより

No.182
市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30~18:00 正式変更
昨年7月から開館時間の変更を施行し、アンケートも行った結果、4月1日から正式に午前9時30分から午後6時の開館時間とすることになりました。

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

● 休館日
絵本や紙芝居の読みかき会
毎週水曜日 午後3時半~

図書館ボランティアが選ぶ おすすめの新刊本

■できない事はみんなあるけど、できることを見つけてがんばっていた番犬屋マルのように、この本を読んで番犬屋マルのような気持ちになってもいいなあと思ってきました。(小5)

番犬屋マル
●きたやまようこ(著)

- ・ねずみくんのきもち なかえよしを(作)
- ・なによりも大切なこと あさのあつこ
- ・ニンソ イリス・ドク・ムウイ(著)
- ・あかいハリネズミ ジェイドナビ・ジン(文・絵)

配本所の本が入れ替わりました！

次の配本所の本が入れ替わりました。手にとって読むことはもちろん、借りることもできます。

- ・健康センター
- ・城山センター
- ・松之尾センター
- ・立神センター
- ・別府センター

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。

新着本

Little DJ
小さな恋の物語
●鬼塚忠(著)

脳を鍛える魔法の習慣

その角を曲がれば
●濱野京子(著)

にこにこえがおになあれ
●よしだあきな(作)
ささきみお(絵)