



今日から始めるダイエット⑩

ウォーキングで有酸素運動 ～シエイプアップウォーキングのすすめ～



【悪い姿勢】

▼ウォーキングが楽しい季節となりました。どうせ歩くならば、メタボ対策効果を持ち、さらに美しい体づくりを実現する歩き方を取り入れてみましょう。

実は、正しい姿勢で歩くことがシエイプアップにつながり、メタボでゆるんだおなかやおしりを引き締める効果があります。

▼「効果的なウォーキングを行うためには、単なる歩行ではない歩き方」が大事です。「単なる歩行」と「運動としての効果を発揮するウォーキング」との違いは、

- ①歩行距離を延ばす
- ②歩行速度を上げる
- ③歩行姿勢を変化させる

【正しい姿勢】



▼悪い姿勢の場合には、背中の上の筋肉(背筋上部)があまり使われませんが、姿勢を正したときには、頭蓋に筋肉が使われていることが筋電図を使った実験結果からも明らかです。

背筋上部の筋肉が弱ると、猫背の姿勢になり高齢者にありがちな背中を丸めあごをつきだした姿勢になります。普段から、背中を伸ばす意識を持つようにしましょう。

▼正しい姿勢を保つためには、体の多くの筋肉が働くので、意識して美しい姿勢を保つ努力をすれば、おなか、おしりを引き締めるシエイプアップ効果を発揮します。

★次代を担う「青少年」を育て



■「親」のみならず

家庭は、家族でつくる「心のよりどころ」であり、子どもにとって人格形成の基礎となる場です。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、わが子だけではな、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る。親も子どももともに考え、実践することが子育ての醍醐味です。

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ります。

■「青少年」のみならず

「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き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。

○他人を大切にすることは、自分を

大切にすることを同じです。○人を傷つけること(対)は、自分を傷つけること(対)です。

社会のルールやマナーも「他人を大切にしよう」といって、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せひ考えてみましょう。

★有情報から青少年を守る

インターネット上の出会い系サイトなどの有害情報により、トラブルや犯罪に巻き込まれるケースが増えています。また、他人になりすまし、友達に嫌がらせメールを送りつける「なりすましメール」(ネットいじめの代表的な手口)や特定の人を誹謗中傷する「学校裏サイト」も増えていると言われています。

この様な、トラブルを防ぐためにも、今一度、親子で携帯電話の使い方(フィルタリングの設定)、マナー等について話し合ってみましょう。

今日の言葉・「人ごと」と「言わざる」

市民あいさつ運動日:11月14日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

インフルエンザへの対策は?



■日頃から健康管理ができていますか? インフルエンザ情報を耳にする季節到来。今回は、冬場に流行するインフルエンザについて取り上げます。

【症状】

通常の咳は、のどや鼻に症状が現れるのに対して、インフルエンザは急に熱が出る(38〜40℃)のが特徴です。発熱は3〜7日間ほど続きます。そして体がだるい、体の節々が痛い、頭痛い、食べ物が通らない(食欲低下・食意低下)、のどの痛み、咳や痰が出るようになります。さらに抵抗力の低い高齢者や幼児がかかるのと肺炎や脳症を発生することもある怖い病気です。

【かからないためには】

バランスよく食事をとって十分な睡眠と休養をとります。次にインフルエンザウイルスに接触しないことです。そのためには人ごみを避ける。出かける時にはマスクをすること、ウイルスを避けられます。そして外出後の手洗いうがいです。手洗いは手についたウイルスをおとす、うがいは口についたウイルスを流し、のどの乾燥を防ぎます。ウ

イルスは低温、低湿度を好みます。時々部屋の空気を入れ替え、加湿器等で室内の湿度(50〜60%)を保ちましょう。

【それでも感染したら】

地域内でインフルエンザが流行したりすると、十分気を付けていても感染してしまうこともあります。インフルエンザの症状が出てから3〜7日間は、周りの人につくす可能性がありますが、ゆっくり休んで十分な水分や栄養をとり、安静にすることが大切です。

自宅にある使いかけの解熱剤や抗生剤、市販の薬を使用することはお勧めできません。市販のかせ薬は、熱、鼻水、咳などの症状を抑える薬です。インフルエンザには直接効くものではありません。抗生剤は細菌に効果がある薬ですのでインフルエンザウイルスには効きません。

現在インフルエンザの治療に使われている抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を抑える薬です。体の中に入ったウイルスは2〜3日間に最も増殖します。その増殖を抑えて、病気の期間を短くし、症状の悪化をできるだけ少なくできる薬です。

自己判断せずにできるだけ病院での受診をおすすめします。

外来看護師長 森 直美

図書館だより

No.199
市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、
新着本をご覧になれます

カレンダー 11月10日~12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	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~

篤姫を生んだ郷土『鹿児島』展

1階カウンター前にて開催中
~11月17日(月)まで~

龍馬を超えた男 小松帯刀

●原口泉 (著)
■西郷隆盛、大久保利通、坂本龍馬、徳川慶喜、尊皇と佐幕の壁を超えて、「小松なくば何もできぬ」と言わしめた幕末最大の英雄、小松帯刀。篤姫と同時代を生きた幻の名宰相の知られざる生涯に迫る。



まんが薩摩のことわざ

●大吉千明 (絵と文)
■立っちょい者な親でん使え、お茶と情けはこゆごゆと、のさん時の気張い…。鹿児島独特の言いまわしが楽しい方言のことわざ175篇を絵入りで紹介。

- 「島津奔る」上・下 池宮彰一郎 (著)
- 「女と刀」 中村きい子 (著)
- 「薩摩刀匂えり」 波平由紀靖 (著)
- 「奇彬に消された男〜調所笑左衛門広郷〜」 台明寺岩人 (著)
- 「西郷家の女たち」 阿井景子 (著)

◆このほか多数とりそろえています。

新着本

おそろし
■宮部みゆき (著)



命あるかぎり
■河野義行 (著)



崖の上のポニョ
■宮崎駿監督作品

こころ飛ぶ、いのち駆ける。
~盲目の名馬
タカラコスモス物語~
■池田まき子 (著)