★ウォーキングで脂肪を燃焼しつつほどよく筋肉をつけ、シェイプアップを目指しましょう♪

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
～シェイプアップウォーキングのすすめ～

▼先月号に引き続き、ウォーキング編です。シェイプアップとは、美容や健康増進のために運動や減量をして体型を整えることをいいます。ただやせるだけでなく、ほどよい筋肉をつけて引き締まった体型をつくる、というニュアンスがあります。

▼通常のウォーキングは、脂肪燃焼効果は高いもののシェイプアップにはつながらない、と言われますが、普段の歩行では使われない筋肉を上手に使うような歩き方を意識すると、ウォーキングだけでもしっかり筋肉のついた美しい脚を作ることが可能です。

とは言っても、特別な歩き方をするわけではなく、

①正しい姿勢をたもちつつ
②頭が上から引っ張られているような感覚を常に持ち
③少し大股で
④一直線上を歩く
ように意識します。

『めまい』の原因は？

市立病院の健康講座

▼10月に「枕崎メディカルミーティング」が開催されました。今回は「めまい」についての勉強をしてきましたので、その報告をします。

▼『めまい』といっても、いくつかのタイプがあり、代表的なものが、「グルグル回る（回転性めまい）」、「雲の上にいるようにフワフワする（浮遊性めまい）」ではないでしょうか。

激しい吐き気を引き起こすこともあるようで、また、立っていられないほどではありませんが比較的長く続くこともあるようです。立ったり歩いているときにふらついたり、左右に揺れるように感じることもあります。

発作が起こっている時には、本人だけでなく周りの方も不安に感じます。その不安な気持ちは症状をさらに悪化させる悪循環となるため、慌てず落ち着いて安静を保つことが一番です。

▼そもそもなぜこのような症状がでるのでしょうか？

私たちは、見たり聞いたり感じたりした情報を脳に送り、体のバランスをとっています。そのバランスが崩れると『めまい』が起こります。

原因としては、頭の位置を変えただけでも起こりますし、長時間の勤務、多忙・睡眠不足、起立動作や高齢などがあります。

その頻度からみると、頭の位置が変わっただけで起こる「良性発作性頭位めまい症」や立ち上がった瞬間にクラクラッとくる「起立性調節障害」、耳鳴りなどを伴う「メニエール病」、突然耳が遠くなる「突発性難聴」などが多いようです。

突然激しいめまいがした、何度も繰り返す、めまいと共に手や足のしびれなどが現れる、しばしば、つまずいたり転んだりするといった症状がある場合は、脳の病気が隠れていることもあます。

▼耳の病気、頭の病気が多いのですが、生活習慣に関連したものもあります。精神的なものもありますので、悩まれている方はご相談ください。

病棟看護師長　立石ユリ子

今月の言葉・さりげなく　かける一声　愛の声

市民あいさつ運動日・12月19日(金)　市民全体で声かけ・あいさつを

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。

①どんな社会にあっても、「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。

②いじめ問題の解決には、家庭教育も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、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次のような「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。

○朝起きるのをいやがり、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た。
○お金（お小遣い）の要求が増えてきている。

■こまったら、ひとりで悩まないで気軽に電話を！　あなたの秘密は守ります。

○学校、家庭のこと　○友達のこと　○勉強、運動のこと　○進路のこと　○いじめのこと

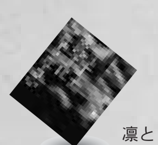
・心の悩み110番（枕崎市青少年育成センター）　TEL0120-０５５６９９　日曜・祝日以外午前８時30分～午後５時15分
・かごしま教育ホットライン２４（県教育委員会）　TEL0120-７８３-５７４　24時間対応
・チャイルドライン（NPO法人チャイルドライン支援センター）TEL0120-９９-７７７７　月曜から土曜までの午後４時～９時

図書館だより

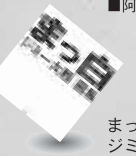
No.200
市立図書館　☎72－９２５４
★開館時間９：30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

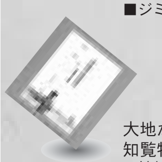
新着本



凛とした女の子におなりなさい
■阿久悠（著）



まっ白
ジミー大西　画集
■ジミー大西（著）



大地からの祈り
知覧特攻基地
■植村紀子（著）

ドラえもん
最新ひみつ道具大事典
■藤子・F・不二雄
（監修・まんが）

ふれあい図書館まつり

1月６日（火）午後２時～４時
市立図書館３階
絵本・紙芝居　エプロンシアターなど

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（木）まで。

■今年も古本交換市を開催。1月６日(火)の開館時間から始めます。12月２日から本の収集をしますので、家に眠っている本を持って来てください。その際に、持って来た冊数と古本を交換できる引き換え券を差し上げます。思わぬ掘り出しものがあるかも！！

クリスマス絵本展

12月５日～27日　1階・2階同時開催
大人も子どもも楽しいクリスマスの絵本をたくさん揃えています(^o^)

★配本所の本が入れ替わりました！
金山センター、児童館、片平山児童センター

市内8か所にある配本所のうち、3か所の配本所の本が入れ替わりました。貸し出しもできますので、ぜひご利用ください。

★年末・年始について
12月28日(日)～１月５日(月)は休館です。

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～
◆お楽しみ映画会　午後２時～　３階会議室