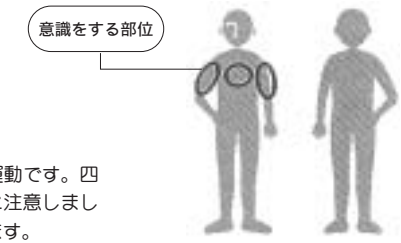
健康へのトビラ

アンチエイジングのために～

今日から始める『ダイエット』⑥

体力や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。

胸と腕をきたえる！



■ひざをついたまま、腕立て伏せをして、胸と腕をきたえる運動です。四つん這いのまま腕を曲げますが、その際、腰を反らないように注意しましょう。胸やあごのあたりを床に近づけるような気持ちで行います。

① 両手を肩幅より広めについて、四つん這いになります。（※両膝の角度は90度にします。ひじは伸ばしきらないようにしましょう）

② 腰を反らさないように気をつけながら、ゆっくりとひじを曲げます。１秒間静止し、ゆっくりと元の姿勢にもどります。

『シップ』の使い方、ご存知？

市立病院の健康講座

▼『シップ』は「皮膚に張る痛み止め」と単純に考えがちですが、単に「スースーするタイプ」と、内服薬と同じように「炎症や痛みに効果のある成分がはいったタイプ」があります。病院などで処方される「シップ」には後者のタイプのものが多いようです。また、「冷やす」ものもあれば「温める」ものもあります。どのように使い分けますか？

▼よく見る「白いシップ」は、痛いところをスースーさせます。このため、貼った後皮膚温度を約一度低下させるといわれています。また、肌色の薄いシップをご存知の方も多いと思います。これは「テープ剤」といわれるもので、貼った後皮膚温度を約一度上昇させます。この特性から、「うちみ・ねんざ」などで腫れがひどく患部が熱を持っている場合は冷やすタイプを、腰痛・肩こりなど疲労や血行不良が原因の場合には温めるタイプをおすすめします。

▼よく、「すぐにはがれる」と言われます。そのままベタッではなく、のびのよいシップは伸ばして貼るほど密着性があがり、はがれにくくなりますので試してみてください。ひじ・ひざ・足首など関節部の場合は、中央（曲がるところ）にハサミで切り込みを入れてしっかりと伸ばせば、１枚で広範囲を十分に覆うことができます。一人でも貼りやすいようにフィルムに切り込みが入った製剤や、失敗して丸まってもきれいに伸ばせる製剤もあります。

▼「かぶれる」という方もいらっしゃいます。そんな方は貼る時間を６～12時間とし、４時間は空けてから貼りかえてみてください。「かぶれ止めの軟膏を塗りながら貼る」といった方もおられましたが、おすすめではありません。『シップ』にかぶれる方や皮膚の弱い方は、液体やクリーム状など塗るタイプの痛み止めを試してみてください。

▼病院から出される『シップ』は治療薬の一つです。特に痛み止めの成分が含まれている製剤の中には、日光にあたることにより起こる光線過敏症（かぶれや色素沈着などの皮膚症状）や、喘息発作を誘発することもあります。一般に市販されている「くすり」ですから安易に考えやすいのですが、その使用方法には十分に注意してください。「他人に譲る」なんてもってのほかです。

薬剤師　網屋　美保

いきいき

子どもの非行を防ぎ、健全に育成するための家庭での６つの実践！

家庭は、気持ちの落ち着ける憩いと安らぎの場であり、子どもに基本的生活習慣を身につけさせ、健康で心豊かな人間を育てる場です。

少年非行は凶悪化傾向にあるといわれており、いじめや不登校の問題も深刻化しています。また、新学期は、青少年にとって、心の不安定な時期でもあります。

親と子のふれあう温もりのある家庭づくりに努めましょう。

①家庭は、何でも話せる雰囲気ですか。（こころの通い合う親子のコミュニケーション）

②社会のルールを正しく教え、子どもの手本となる行動をしていますか。（子は親の後ろ姿を見て育つ、そのとおりまねる）

③子どもの良さを認め、子どもの話に耳を傾けていますか。（子どもの理解に努め、成長段階に応じたほめ方を工夫する）

④叱るときでも、ゆとりと愛情をもっていますか。（子どもを見捨てないというメッセージが伝わるような叱り方を工夫する）

⑤子どものことを家庭でよく話し合っていますか。（子どもの希望・悩みや将来を話し合う）

⑥子どもを信じていますか。（親子の信頼関係があってこそ、子どもも頑張れる）

青少年の悩みや相談に応えます

小・中・高校生の皆さん！
保護者の皆さん！
困ったら一人で悩まないで、気軽に電話で、または来所して相談ください。

★心の悩み１１０番★
（秘密は固く守ります）
フリーダイヤル
０１２０-０５５６９９
（まごころきゅうきゅう）

相談日時
月～土曜日（祝祭日を除く）
午前８時30分～午後５時15分
枕崎市青少年育成センター
（市民会館内）

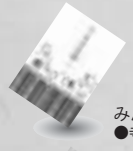
今月の言葉・父は子どもに夢を、母は子どもの心の支えに！

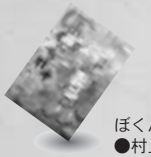
市民あいさつ運動日・5月16日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

新着本

ジーン・ワルツ
●海堂 尊（著）

アイデアいっぱい介護服
●栗田 佐穂子(著)


みんなの篤姫
●寺尾 美保（著）


ぼくんち戦争
●村上しいこ（作）

書店員が選ぶ 本屋大賞決定!

■書店員自身が自分で読んで「面白かった」「お客様にも薦めたい」「自分の店で売りたい」と思った本は‥‥。

『ゴールデンスランバー』　伊坂幸太郎(著)

俺はどうなってしまった?一体何が起こっている?首相暗殺の濡れ衣を着せられた男は、国家的陰謀から逃げ切れるのか。精緻極まる伏線、忘れがたい会話。伊坂幸太郎のエッセンスを濃密にちりばめた書き下ろし長編。

■ノミネートの一部が貸出・予約できます。サクリファイス・近藤史恵(著)／映画篇・金城一紀(著)／八日目の蝉・角田光代(著)／私の男・桜庭一樹(著)／カシオペアの丘で・重松清(著)

★図書館 ボランティア 募集中★

■都合の良い日時に余暇を生かして、ちょこっとボランテイアいかがですか？
本棚の整理・新聞綴り・図書館内の飾りつけや花の手入れ、また、絵本の読み聞かせや各行事のお手伝い等など
※高校生以上の枕崎市民の方であればどなたでも応募できます。

図書館だより

No.193

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　5月10日～6月9日

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	31
6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