



# いきいき

■枕崎市青少年育成センター ☎0120-055699

市民あいさつ運動日・4月17日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

■新しい年度が始まりました。新しい制服を身につけた小学生・中学生・高校生を街中で見かけます。心新たに気持ちで登校している姿に、頼もしさを感じます。

枕崎市青少年育成センターでは、本年度も市民の皆様とともに青少年健全育成に全力で取り組んでいきますのでご協力をお願いします。

■青少年の非行・事故防止と安全・安心な地域づくりに努めます

- ①年間を通して巡回補導を実施し、青少年の安全・事故防止に努めます。
- ・青少年育成センター職員による巡回補導(月3〜4回)
- ・市青少年指導委員会による巡回補導(月1回)及び連携活動
- ・関係機関・団体との連携による巡回補導(年間3回)

## 青少年健全育成の気風づくりと環境浄化を



②家庭(親)・地域住民への意識啓発に努めます。

・広報まくらざきの「いきいき」の欄で、広く市民の皆様へ青少年健全育成についての情報を提供いたします。

③環境の浄化及び点検に努めます。

- ・青少年の溜まり場や公園等を巡回するなどして、健全な環境づくりを努めます。
- ・青少年に有害図書、有害ビデオ等を買わせない、見させない、出会い系サイトを利用させないように関係機関・団体・業者の皆様との協力を得ながら取り組めます。

■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、又は来所してご相談ください。

### ★心の悩み110番★

(秘密は固く守ります)  
フリーダイヤル  
0120-055699  
(まごころきゆうきゅう)

相談日時  
毎日(日曜、祝日を除く)  
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)



■健康センター TEL72-7176

# 健康へのトビラ

## 今日から始めるダイエット② カラダの「冷え」をとって代謝量アップ②

### 【冷えを和らげるツボ】

■冷え・風邪・肩こりなどを予防する万能ツボ～中府(ちゅうふ)



○冷えを軽減するツボ・中府(ちゅうふ)は、風邪や咳、肩こり、背筋のはりのほか肌トラブルも解消する万能ツボです。日頃からほくしておくことで予防効果も大。

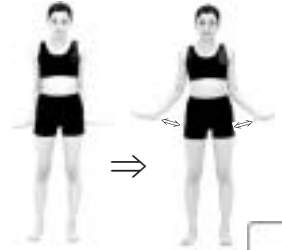
位置は、腕の付け根の、鎖骨の下のくぼみ。3本の指で円を描くようにして約1分刺激します。

■足の冷え・腰の痛み・足のしびれに効果のあるツボ～環跳(かんちょう)



環跳(かんちょう)は手を体の真横に下ろし、手首のしわがあたる大腿部の少し後側にあるツボです。

①足は腰幅ぐらいに開きます。背筋を伸ばして立って準備します。両手の腹で環跳のまわりをたたくします。



②これを約1分間行います。(このとき、手の腹を環跳にあて、指は体に対して垂直に伸ばします)



## 新着本

### 大型絵本が増えました！ ～1階母子コーナー～



■大型絵本が5冊増えて図書館での蔵書が全部で31冊になりました。大型紙芝居は7冊です。

大型絵本・大型紙芝居は、通常は「禁帯出」として貸出しができませんが、学校や幼稚園・保育園などの団体や育成会での読み聞かせ、読書会グループ・ボランティアであれば貸出しを行いますので、ぜひご利用ください。

### 雑誌リサイクルデー

4月20日(月)午前9時半～  
保存期間の過ぎた雑誌(平成18年7～12月分)を差上げます。欲しかったあの雑誌があなたの元へ…。お楽しみに！  
◎対象雑誌：『きょうの料理』『おしゃれ工房』『趣味の園芸』『婦人公論』他

## 図書館だより

No.204

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 4月10日～5月9日

日	月	火	水	木	金	土
				4a	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～
- ◆ お楽しみ映画会  
午後2時～3階会議室

▼今年から高血圧治療ガイドラインが改定されました。その中でも家庭血圧の重要性が強調されています。家庭血圧に関しては昨年の広報紙の中で書きました。今回は「病院で測ると高い」という患者さんと「自宅で測ると高い」患者さんの話です。

▼検診で来られ、「自宅で正常なんですけど、病院では緊張して血圧が高く出る」という方は結構いらっしゃいます。このような高血圧症の未治療の方のことを「白衣高血圧(140/90以上)」といいます。正常は、家庭血圧計での平均が138/85未満です。このような方は持続する高血圧の方に比べ心血管への影響は低いと考えられています。

しかし生活習慣の改善と定期的な血圧などのチェックをしてください。なぜなら、その後持続性高血圧に移行する割合が高く、長い目で見ると『予後不良』の危険因子と考えられています。

▼逆に、「病院での血圧は正常だけれど、自宅で測ると高く出る」状態を、「仮面高血圧」といいます。血圧の数字は前述の逆です。ある調査によると、血圧で治療中の患者さんで、

院長 佐々木 健

▼さらに、家庭血圧を測定している患者さんは、そうでない患者さんよりも報告されていることが多いです。治療効果も自分で確認し、服薬(治療)や受診に対する自己責任が生まれるからでしょうか。そして、白衣高血圧を除外することでも5年間で数兆円の医療費が削減されることも言われています。

家庭血圧を測定することは、あなたにも枕崎市にもとてもいいことではないでしょうか。

## 白衣高血圧と仮面高血圧

## 市立病院の健康講座

者さんの23%に存在する(つまり4人に1人!)。

仮面高血圧には、前にも書いた早期高血圧や職場高血圧、ストレス下高血圧、夜間高血圧が含まれます。この状態は、「一時的に高いからいい」のではなく、持続する高血圧の方と同じ程度で心臓病などの危険度が高いと考えられています。したがって、十分な血圧管理が必要なのです。また、最近では血圧の日内変動が高血圧の予後規定因子と言われています。その点からも自宅で血圧測定(家庭血圧)は重要であるといえます。