

**体調が悪化することも！
家庭用電気マッサージ器
の使用で危害**

腰痛持ちなので、腰に良いと
宣伝していたマッサージチェア
を購入した。1日に数回、初期
設定のままで8日間、全身を
マッサージしたところ腰が痛く
なり、整形外科を受診すると
「もともと骨がもろくなっている
のにマッサージ器で背骨をさ

すったため骨が削れている。逆
効果だ」と言われた。(80歳代女
性)

▼使用が禁止されている疾病等
があるので購入時や使う前には
販売店、医師に確認しましょう。
使用する前に取扱説明書をよく
読み、まず弱い刺激から始めま
しょう。使用中に異常や危険を
感じたときに直ちに停止できる
よう必ずリモコンを近く置いて
おくことも大切です。使用中に

体の異常を感じたら、医療機関
に相談しましょう。

■消費生活出前講座を開催
消費生活センターでは、市民
の皆さんのところに直接出向き
「消費生活出前講座」を行って
います。講座の開催を希望する団
体は、水産商工課商工振興係ま
でご連絡ください。

問合せ 水産商工課商工振興係
TEL72-1111(内線421)

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎
市消費生活センター(市役所内)または消費
者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15



動脈硬化について ②

動脈硬化の評価というとなしく思われる方も多いかと思われま
すが、外来での簡易な検査で行うことが出来ます。

- ・A B I (ankle brachial index：足関節上腕血圧比)
 - ・b a P W V (brachial-ankle pulse wave velocity：上腕－足首間脈波伝播速度)
 - ・C A V I (cardio ankle vascular index：心臓足首血管指数)
- このような検査を行うことで動脈硬化の評価が行われます。

何やら難しい名前がついておりますが、安心して下さい。検査自
体は両手足の血圧を専用の検査機器で測定し、結果が出ます。外来
ですぐにできる検査です。

これらの検査で動脈硬化が進行していると考えられる場合には、
さらなる検査を進めていくことになります。それらの検査で動脈硬
化が判明した場合には、抗血小板薬(血液サラサラのお薬)を服用し
ていただいて、脳梗塞や心筋梗塞を予防していくことになります。

このような検査機器は、枕崎市立病院をはじめ、多くの病院で導
入されていますので、動脈硬化の危険因子をお持ちの方や、心当た
りのある方は1度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

さて、先月号で紹介しました泥まみれになってしまった愛車です
が、その日のうちにガソリンスタンドで手洗い洗車をしていただき
きました。少々費用はかかりましたが、ちょうど洗車キャンペーン
中で、一緒について行った上の子どもは、くじを引かせてもらっ
て、大好きなお菓子をもらってご機嫌でした。

しかし、その2日後には灰雨が降り、きれいになった愛車はすぐ
に灰まみれに戻ってしまいました・・・。

次回からは、心不全についてのお話です。

出店者募集

南浜館アートマーケット

南浜館アートマーケットを開
催します。オリジナルの作品を
発表してみませんか。

- 日時 7月24日(日) 午前10
時～午後4時 ※小雨決行
- 場所 パフォーマンス広場
- 参加条件 オリジナルの作品
をお持ちの方(年齢、性別、
作品のジャンル不問)
- 出店料 無料
- ブース テント(南浜館で準備)
- 1テントに2ブース(1ブース
サイズ=幅270cm×奥360cm)

- ・長机3、パイプ椅子3まで無料
- 申込み 南浜館等にある申込
用紙(ホームページからダウ
ンロード可)を南浜館に提出
してください。
- 申込締切 5月20日(金)必着

募金へのご協力をお願いします

枕崎国際芸術賞展の成功に
向け、文化振興基金への資金
を募っています。皆さんのご
協力をお願いします。

- 募金箱設置場所 市役所、
商工会議所、漁協、J A 南

さつま枕崎支所、お魚セン
ター、駅前観光案内所



【会期】
7/18(月・祝日)～9/4(日)
【会場】南浜館

新刊紹介

一般書



もう限界介護で心がき
づまったときに読む本
高室 成幸・伊 裕和(共同監修)



まく子
西 加奈子(著)



「塩分0g」の
満足ごはん
検見崎 聡美(著)

児童書



いつだってともだち
降矢 なな(絵)
内田 麟太郎(作)



おじりポケット ウォン
パットのあかちゃん
福田 幸弘(写真)・ゆうき えつこ(文)



あおいカエル
長田 真作(え)
石井 裕也(ぶん)

配本所の本が入れ替わりました

市内8カ所にある配本所のうち、5カ所
の本があたらしく入れ替わりました。
手に取って読むことはもちろん、借りる
こともできます。お気軽にお立ち寄りくだ
さい。

健康センター(350冊) 松之尾センター(400冊)
城山センター(500冊) 立神センター(500冊)
別府センター(400冊)

わくワーククラブ始動！

小学4年生から高校3年生を対象に、毎
月1度図書館の仕事を、楽しみながら体験
していただく活動です。参加申し込みは、
随時行っています。詳しくは、市立図書
館までお問い合わせください。



▲わくワーククラブ活動の様子



「てんとうむし体操」で いきいき元氣

近年、都会だけでなく、地方
でも核家族化が進み、高齢者、た
けの世帯が増え、地域とのつな
がりが希薄になっていきます。

そのような中、高齢者が集ま
り、そして自ら集いの場を運営
することは、高齢者の社会貢献
活動への参加や生きがいづくり
につながると考え、本市では、
高齢者の孤立防止や介護予防を
目的とした「てんとうむし体操」事業
を平成27年度から始めました。

「てんとうむし体操」のいちばんの
特徴は、住民自らがサロンを運
営することです。てんとうむし広場
では、地域の公民館等に週に1
回集まり、転倒予防に効果が高
い「てんとうむし体操」などを
行います。

※「てんとうむし体操」の「てんとうむし」
とは、「頑張り過ぎずにちょう
どいい」、「てんとうむし体操」
の「てんとうむし」とは、「転倒
しない」との思いを込めて名
付けました。

「てんとうむし体操」で 介護予防

てんとうむし体操は、音楽
(童謡)に合わせて行う筋力アッ



▲金山公民館での「てんとうむし体操」の様子



市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ <http://library.makurazakinet>
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 5月11日～6月9日

日	月	火	水	木	金	土
			5月 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
● おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)