



**今月の講師**  
NPO法人LCLマネージャー  
小園 美智雄・ここのみちお  
いつでもできる腹筋トレーニングをご  
紹介します。夏はすぐそこ！腹筋を鍛  
えてスペシャルボディを手に入れよう！

## 枕崎ってお腹出ている人口が 少ない市だよね♪を目指す

運動不足でお腹周りが緩んできたかな？と感じる方へ。今回は、日常のちよっとした場面でも効果的に続けられる腹筋を鍛えるトレーニングを紹介いたします。

▼「最近お腹が出てきたから何か運動をしないと」「運動を始めたけど、なかなか続かないのよね」という声をよく耳にします。

「お腹を引き締めたい」「体型を変えたい」等の目的がある場合、ほんの数回のトレーニングではなかなか効果は望めません。大事なのは何よりも続けることです。運動をやり始めても、きつり時間を取りながら運動をする時間がないと身構えるから、億劫になり、続けられなくなるのではないのでしょうか。

しかし、人は目覚めと同時に身体を動かしています。日

常生活の中でその動作をちよっと意識して行うだけで、それは運動といえるものになります。運動をして引き締まった身体を手に入れるにも、きれいな姿勢を手に入れるにも、まずはこういった日常的な運動意識が必要になります。

▼今回ご紹介する運動は、場所を選ばず気軽にできる腹筋のトレーニングです。腹筋はお腹周りを引き締めるために、

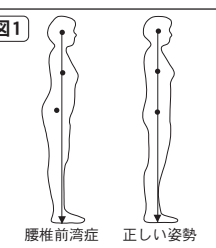


図1 腰椎前湾症 正しい姿勢

### テレビを見ながらでもできる！ 簡単！腹筋トレーニング



①イスに少し浅く座り、大きく息を吸って胸を開き、お腹を伸ばす

②息を吐き出しながら、おへそを覗き込むように背中を丸め、お腹に力を入れて腹筋を締め付けていく

★次回予告・・・夏直前!!理想のボディへまっしぐら

密接な関係にあり、腹筋が衰えてくると、腰椎前湾症(図1)左という、いわゆる腰のそった姿勢になりやすくなります。上半身の重心が前にずれ、腰の負担が増え腰痛を起すことに繋がります。

▼左にご紹介する腹筋のトレーニング方法は、「忙しくて運動をする時間がない」という方でもテレビを見る時間さえあればできるトレーニングです。このように日常生活の中、少ずつ運動を取り入れていきましょう。大人も子どももできるので、親子で向かい合っても、長く続けるコツです。

また、図1で示した姿勢を参考に「自身の姿勢チェックをしてみましょう。自分で自分の姿勢をチェックするのは難しいので、他の人に見てもらったり、横から写真を撮ってもらったりして、チェックするのもオススメです。

## 消費生活Xモ

ペースメーカーの材料に!?  
新手の貴金属の訪問買取り

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼「不意打ち的に勧誘され、わけがわからないうちに買い取られた」「強引で怖かったなど、貴金属の訪問買取りの相談が多く寄せられています。事例としては、見知らぬ男性に「ペースメーカーの材料に使う金とプラチナが不足しているので、貴金属を持って

いたら出してほしい」と声をかけられ断ったが「たんすを開けたらあるでよ」といふ思いもあり、一応探してみようと家に向かうと玄関まで一緒に入ってきた、壊れたネックレス3本と指輪を出すと「買取り料として5千円を渡された」といふのです。最近では、「ペースメーカー」の部品になるので人の命が助かる「医療機器に再生するので社会貢献になる」と、親切心につけ込むケースが出てきました。

▼突然の訪問で、冷静に判断する間もなく買取られてしまうケースが多く見られます。買い取ってもらうつもりがなければ、勇気を出してきつぱりと断りましょう。居座られたり脅されたりしたときは警察を呼びましょう。

### 今年度も実施!

## 多重債務等 無料相談会

今年度も、司法書士による無料相談会を実施します。

■会場 消費生活相談室

■開催日

5月27日(金)、6月27日(月)、

7月27日(水)

■受付時間

午前9時～正午

午後1時～4時

■事前予約の申込み

水産商工課商工親光係

TEL72-1111・内線462

※当日予約も状況に応じては可能です。

## もしものときに備えて 保育・幼稚園などに AEDが設置されました



まくらざき保育園の事務所に設置されているAED

### #2 みんなの子育て応援団

## 市

内すすべての保育・幼稚園と枕崎児童館、片平山児童センター、NPO法人子育てふれあいグループ自然花のあわせて12施設に3月下旬AED(自動体外式除細動器)がそれぞれ1台ずつ設置されました。

今回の設置は、子どもたちの不測の事態に備えるとともに、設置施設周辺における地域住民の安心・安全の拠点化を図り、安心して子どもを生育できる環境づくりを進めることを目的に、国の「平成22年度地域子育て創生事業」を活用したものです。

### AEDとは??



AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDの操作は、音声ガイドに従って行います。心臓の動き(心電図)を自動解析し、電気ショックが必要な場合のみ電気ショックを流す仕組みになっています。

### 小児用パッドが付属

小児であったとしてもショックが

必要となる不整脈(心室細動等)は珍しい症例ではありません。1歳以上8歳未満の小児に対しては、小児用パッドを用いたAED使用が推奨されています。今回設置されたAEDには、小児用パッド等が付属されています。

### もしものときに備えて 定期的な講習会に参加を

AEDが設置されていても、使えなければ意味がありません。AEDは音声ガイドに従って操作しますが、いざとなった慌ててしまい、正しく使用することができない場合も考えられます。そのため、消防署員が指導する講習会を定期的に受講することをおすすめします。

### AED講習会に参加しよう 各施設の開催日程

開催日	時間	場所	問合せ
5月10日(火)	午後4時30分～	枕崎幼稚園	TEL72-9788
11日(水)	午後2時～	NPO法人自然花	TEL58-1888
14日(土)	午後2時～	別府保育園	TEL76-2003
"	午後4時～	妙見保育園	TEL72-0613
16日(月)	午後2時～	立神保育園	TEL72-0315
17日(火)	午前10時30分～	まくらざき保育園	TEL72-0253
21日(土)	午前10時～	火の神保育園	TEL72-8403
"	午後3時30分～	翔風館(第2ふじ保育園南側)	TEL72-1368
25日(水)	午後4時～	長野幼稚園	TEL72-0076

※講習会にはどなたでも参加できます。

### AED講習会で 正しい技術と知識を習得

■AED講習会が4月3日、枕崎児童館で行われ、児童厚生員や子ども会会員、地域住民など17人が参加し、枕崎消防署員の指導のもと、AEDの正しい使い方を学びました。参加者は、訓練用の人形とAEDを使ってAEDの操作方法や心配蘇生法などの実技訓練を熱心に行っていました。◎AED講習会の開催については枕崎消防署(TEL72-0049)に問い合わせください。

## 子育て情報BOX

### 親子で干物作り体験～NPO法人自然花

■親子で自然体験「海から学ぶ食の体験」をテーマに干物作り体験をします。  
日時 5月14日(土) 午前10時～午後3時  
場所 NPO法人自然花(休口屋集落入口)  
参加料 1家族 2,000円  
申込み締切り 5月13日(金)  
申込み・問合せ NPO法人自然花  
TEL58-1888

### 親子で感覚あそび～NPO法人LCL

■あそびの中で、五感を刺激して子どもの成長や発達の見方を学びます。  
日時 6月25日(土) 午後1時～3時  
場所 NPO法人LCLスタジオ  
参加料 1家族 500円  
申込み締切り 6月20日(月)  
申込み・問合せ NPO法人LCL  
TEL73-2005

### 『森もりっ子クラブ』会員募集中

■森産婦人科の育児支援サークル「森もりっ子クラブ」の会員になると、同産婦人科内にあるマザーズホールを情報交換の場として無料で使えるほか、子育て情報の提供を受けたり、定期的に開かれるイベントに参加したりできます。※入会は無料です。  
問合せ 森産婦人科 TEL72-2134