



# いきいき



# 健康へのトビラ

## つらい膝痛も運動で改善！

「歩き始めが痛む」「階段の上り下りがつらい」など、膝の痛みに悩む人は多いようです。

中高年以降の膝の痛みの大半は、「変形性膝関節症」という病気が原因です。最新の調査によると50歳以上女性の75%に当たる人に膝関節の軟骨のすり減りが見つかり、国内でも3千万人以上の人が患っていると考えられています。適切な運動療法や生活の工夫などで、痛みを和らげることが出来ます。「年のせいだから仕方ない」とあきらめる前に、無理のない範囲で運動を始めましょう。

### 膝痛改善エクササイズ①



意識するところ

■膝を支える筋肉を鍛えろ

太ももの前面を鍛えるようにしている大腿四頭筋を鍛えることで、膝関節を安定させ、関節軟骨がすり減るのを防ぐことができます。

また、運動することにより関節軟骨の新陳代謝が活発になり、痛みの原因である炎症物質が取り除かれることで、徐々に痛みを改善することができます。

個人差がありますが、運動を始めて1か月〜2か月くらいで痛みが治まってくるのが一般的です。

【運動1】わずかに痛みがあり、腫れがあるとき

①床に座って、両足を軽く開き、膝を伸ばす。(この時、膝の下に丸めたタオルや枕を入れておく)

②太ももに力を入れて、3〜5秒間、膝の裏側を押しつけるようにする。左右交互に20〜30回ずつ行う。(力を入れる時に、つま先を上に向けてかかとが床から少し浮くようにするのがコツです)

※次号では、膝の痛みがとれて筋力がついてきたときのエクササイズを紹介いたします。

## 夏の「郷土に学び・育む青少年運動」期間 7月1日〜8月31日

夏休み期間を中心に市民一人ひとりが青少年の健全育成についての理解を深め、21世紀を担う心身ともにたくましい青少年を育成するために取り組みます。

テーマ「明るく、たくましく」  
すこやかに育てよう「枕崎っ子」

家庭・学校・地域社会が一体となって青少年の非行防止、いじめ防止等に取り組むとともに、有害環境の浄化活動を推進していきましよう。

### 毎月第3土曜日は「青少年育成の日」

- ☆あいさつ・声かけ運動を実践する
- ☆青少年が中心となる活動にする
- ☆青少年を有害環境から守る



### 毎月第3日曜日は「家庭の日」

- ☆社会のルールを身につけさせる
- ☆家族のふれあう機会をつくる
- ☆親子で地域活動に参加する



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7月21日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

**図書館だより**  
No.171  
市立図書館 ☎ 72-9254

カレンダー 7月10日〜8月9日

日	月	火	水	木	金	土		
	7月	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
	8月	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9					

● 休館日  
● 絵本や紙芝居の読みかきせ 毎週水曜日 午後3時半〜

**新着本**

七夕絵本展  
開催中・7月14日(金)まで  
〜七夕・星にちなんだ本を展示、貸し出し〜  
「よだかの星」「ムーミン谷のすい星」「七夕星まつり 夏・7月の星」 など

★★空海みんなて楽しめるアニメを上映★★★  
**夏休み映画大会**  
7月26日(水) 午前10時〜3階会議室にて

〜この夏この一冊〜  
**窓ぎわのトットちゃん**  
黒柳 徹子(著)  
「君は、本当は、いい子なんだよ」小林先生のこの言葉は、トットちゃんの心の中、大いなる自信をあえてくれました。〜トモエ学園のユニークな教育の実際と、そこに学ぶ子どもたちの姿を描いた感動的名作。

【開館時間変更のお知らせ】  
7月1日から「午前9時30分〜午後6時」となります。(来年3月まで試行的に実施)

うそうそ ● 畠中 恵(著)  
女性心の病気を治す本 ● 山田 和男(著)  
まんが・アニメの常識 ● 鈴木 伸一(監修)

盾(シールド) ● 村上 龍(著)

### 歴史年表をご存知ですか？

市のホームページでは、「東南方村」の始まりから、枕崎市制施行50周年までの主な出来事を年表にして掲載しています。

知っている人が意外と少ない枕崎の出来事。この年表を見て、枕崎市の歴史をたどってみませんか。  
枕崎市の新たな発見があるかもしれません。

また、詳しく知りたい方は、図書館等に枕崎市誌がありますのでぜひご利用ください。

(トップページ)→(市政・サービス)→(歴史年表)  
[http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/service/se\\_about\\_history.html](http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/service/se_about_history.html)

HP ホームページからのお知らせ

## 消費生活メモ

### しっかり確認！「販売目的と会社名」

訪問販売で高額な布団を購入したことがある消費者宅に、その布団の状態を調べると、買って販売業者が来たそうであるところ、販売業者から「購入した布団を長持ちさせるにはカバーが必要だ」と言われ、断れなくなってしまう商品を購入させられた事例がありました。

また、シロアリの点検という床下工事や除湿剤の散布の業務をする、以前の契約は終わっているものの資格を取らないうちに契約が結ばれ、N T T という印象を持たせて遠距離通話回線の変更契約をさせるなどの事例もあります。

以前に契約した業者と同じ又は関連があると言って、まったく別の会社が訪問し、新しい契約をさせる手口はよくあります。

訪問販売や電話勧誘販売では、販売目的の会社名を告げなければならぬことになっています。このように告げず、家族に相談したり、ゆっくり考える時間を与えずにその日に契約を急ぐ場合は、特に注意が必要です。

業者の商品等の説明だけにとらわれず、まずは、販売目的の会社名は必ず確認してください。

■問合せ 消費生活相談室  
TEL72-1111 内線329