



いきいき



健康へのトビラ

秋のさわやかウォーキング ～ウォーキングへのお誘い～



すずしやすい季節となりました。屋外で手軽に出来る運動など、始めてみてはどうでしょうか？おなかまわりが気になる方には特におすすめです。

身体活動を増やすために手軽で有効な方法は歩数を増やすことです。メタボリックシンドローム予防のための1日の目安は8千歩～1万歩です。また、運動として有効な速歩（ウォーキング）なら約60分です。

■健康センターでは「秋のさわやかウォーキング」を次の日程で行います。

ウォーキング大会では、意外と知らないもつと多く脂肪を燃やせる正しいウォーキングフォームの指導と実践、運動前にやっておきたいストレッチング・靴の選び方の紹介などを行います。

- 日時 10月27日(土) 9時15分
- 国光公園集合
- コース
 - ・健脚向け海風コース 7.5km
 - ・(火之神公園折り返し・予定)
 - ・ぶらぶらと外港壁画鑑賞コース 3.4km
- その他の参加特典として
- ・先着200名様には、おまき

と豚汁のふるまい(運動して消費したカロリーと食べれるもののエネルギーの比較ができます)

・健康クイズに参加して豪華健康グッズをゲットしよう

- もつとたくさん脂肪燃焼できるウォーキングフォーム
- ・視線は遠くへ、あごは引く
- ・胸を張り、背筋を伸ばす
- ・踏み出した足を伸ばし、カカトから着地(つま先を上に向けて)
- ・肩の力を抜き、腕は前後に大きく振る
- ・歩幅は出来るだけ広くする
- 詳しくは、当日会場にて

県青少年保護育成条例が改正 青少年を有害環境から 守ろう

近年の、生活の夜型化や24時間型社会の進行、青少年にとって有害な情報等の氾濫など、青少年を取り巻く環境が大きく変化しています。

こうした社会環境の変化に的確に対応し、青少年の健全な育成を阻害するおそれのある環境から青少年を守ることを目的として、県青少年保護育成条例及び同条例施行規則の一部が改正され、7月1日から施行されました。

■条例改正の内容

- ① 青少年の深夜立入禁止施設への追加
- ・ブースなどの個室形態を有し、深夜に営業している漫画喫茶、インターネットカフェ、カラオケボックスの事業者等は、深夜に、その営業の場所に青少年を立ち入らせてはいけません。
- ・入口の見やすい場所に、青少年の立入りを禁ずる旨を表示しなければなりません。
- ② 有害図書等の閲覧・視聴制限の追加
- ・図書等を閲覧・視聴させる漫画喫茶、インターネットカフェなどの事業

業者等は、青少年に有害図書等を閲覧・視聴させてはいけません。

- ③ 有害図書等の区分列対象業者の追加
- ・ 図書等を閲覧・視聴させる漫画喫茶などの事業者等は、有害図書等と他の図書等を区分して陳列し、容易に青少年の目に触れないような方法をとらなければならない。
- ・ 青少年の閲覧・視聴などを禁ずる旨を表示しなければならない。
- ④ 立入調査対象場所の追加
- ・ 漫画喫茶、インターネットカフェ、カラオケボックスも立入調査の対象場所になります。

インターネット上の有害情報から青少年を守ろう

携帯電話などを使った出会い系サイトに絡む事件が、県内でも増えつつあり、被害者の8割超は18歳未満です。保護者は、子どもたちが使用する携帯電話やパソコン等に「フィルタリング」(有害サイトアクセス制限)を利用したり、有害情報サイトに「見ない、書き込まない、会わない」を徹底して、子どもがサイバー犯罪に巻き込まれないようにして欲しいものです。

今月の言葉・人と人 心をつなぐ、思いやり
市民あいさつ運動日・10月19日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

運動を始める前に少し



スポーツの秋まつさかり。さわやかな気候のこの時期、スポーツを始め(再開する)市民の方も多いかと思えます。

以前にもこのコラムで書きましたが、高齢者の方は、皆さんが必ずしも安全に行えるものではありません。急激な運動は特に注意が必要です。

ある市の職員が、ジョギング中に死亡した記事もありました。死因は「急性虚血性心疾患」だとか。かといつて、心配ばかりしていても何も解決しません。そこで今回は、当院の濱川祐治医師に、『急性虚血性心疾患』について聞きました。

■濱川祐治医師の話

『急性虚血性心疾患』とは、狭心症や心筋梗塞といった、急に心

臓の筋肉へ血液が行き渡らなくなる状態、原因として動脈硬化など病的な要因がある可能性があります。

心臓の筋肉に栄養を送る血管は冠動脈と言われ、高血圧・糖尿病・高脂血症などが基礎にあり、動脈硬化が進行して狭窄(内腔が小さくなった状態)した場合もありません。一時的な痙攣(けいれん)で狭くなることもあります。一般的には「胸部圧迫感」が有名ですが、時には背部痛・奥歯の痛み・のどの違和感など、心臓の位置とは一見関係のないようなところにもその症状が現れます。

前述した基礎疾患のある方はもちろんのこと、それらの「予備軍」の方も注意が必要です。基本検診等で、肥満や軽度の高血圧・高脂血症などが指摘された方は、運動を始める前には相談にいらしてください。

動脈硬化を簡単に測定できる器械もありますし、必要に応じて運動負荷試験や心機能検査等も行います。運動は心身のためにもいいことです。特に運動不足を自覚している方は、今の時期に始めましょう。

図書館だより

No.186
市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30～18:00

【本が泣いています！】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱きましょう。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

カレンダー 10月10日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
			10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	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～

第61回 読書週間

10月27日(土)～11月9日(金)

“君と読みたい本がある”
普段から本に親しんでいる方も、そうでない方も、この機会にいろんな本を手にとってみてはいかがでしょう。

雑誌リサイクルデー

10月22日(月) 午前9時30分～
1階カウンター前

保存期間が終了した雑誌(平成17年1月～6月分)をご希望の方に差し上げます。
『婦人公論』『趣味の園芸』『Como』『きょうの料理』『おしゃれ工房』など

一日体験ボランティア募集

今年も、次の日程で小・中・高校生の皆さんの一日体験ボランティアを募集しています。本の貸し出しや整理など、カウンターの中にも入れますよ。
10月27日(土)、28日(日)
11月4日(日)、11日(日)
午前の部：9時30分～12時30分
午後の部：2時～5時

新着本

日本人の矜持
●藤原正彦(著)

美肌の真実
●岡江美希(著)

へんしんとびばこ
●あきやまただし(作・絵)

市ホームページで、
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報に掲載しています。ぜひご利用ください。