



# いきいき



# 健康へのトビラ

市民あいさつ運動日・4月18日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを  
今月の言葉・しっけは、子どもへの最大の贈り物！

- 青少年の非行・事故防止と安全・安心な地域づくりの取り組み
- ① 巡回補導は年間を通して実施し、青少年の安全・事故防止に努めます。
  - ② 青少年育成センター職員による巡回補導(月3回~4回)
  - ③ 市青少年指導委員会による巡回補導との連携活動(月1回程度)
  - ④ 関係機関・団体との連携による巡回補導(年間8回)
  - ⑤ 家庭(親)・地域への意識啓発に努めます。
- ・ 「広報あいのね」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、良い環境づくりを努めます。
  - ・ 青少年に有害図書、有害ビデオを

★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  
月~土曜日(祝祭日を除く)  
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)

## 青少年健全育成の気風づくりと環境浄化を



■ 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。心新たな気持ちで登校している姿は、頼もしさを感じさせてくれます。

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、または来所して相談ください。

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取り組めます。

■ 肩を床から離して上体を起こし、大腰筋と腹筋をきたえる運動です。上体を起こすとき、呼吸を止めますので、息を吐きながらゆっくりと上体を起こします。



## アンチエイジングのために～ 今日から始める『ダイエット』⑤

体力のない人や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。

## 大腰筋とおなかをきたえる！

### ■大腰筋って何？

大腰筋とは、腰の奥にあり、太ももの骨と背骨をつないでいる筋肉のことです。この筋肉は、立っているときの姿勢を維持したり、歩くときに脚(太もも)を前方に引き上げる最初の瞬間に働きます。つまり、大腰筋は歩くために、なくてはならない筋肉なのです。

加齢と共に筋肉量は少なくなりますが、とくに目立って減少するのが大腰筋と太ももの前側の筋肉です。そのため、いわゆる「すり足」気味に。その結果、つまずいたり転倒したりすることになります。こうしたことから、筋トシのメニューには大腰筋をきたえる運動が欠かせません。



① あお向けになり、両膝を立てて、脚を肩幅に開きます。



② 両腕を前方に伸ばし、太ももをこすりながら、ゆっくりと上体を起こします。1秒間静止し、ゆっくりと元に姿勢に戻ります。



## 新着本



母べえ ●野上照代(著)

恋する天才科学者 ●内田麻理香(著)

サイエンスコナン 名探偵の不思議 ●青山剛昌(原作) ●ガリレオ工房(監修)

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を掲載しています。ぜひご利用ください。

## 大型絵本が増えました！ 大型絵本・大型紙芝居書架を設置 ～1階母子コーナー～



■ 市民の方によるご好意で、大型絵本・大型紙芝居書架を寄付していただきました。さらに大型絵本6冊の寄付をいただき、図書館での蔵書が全部で26冊になりました。大型紙芝居は6冊です。

■ 大型絵本・大型紙芝居は、通常は「禁帯出」として貸し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し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21日(月)午前9時30分～  
保存期間の過ぎた雑誌(平成17年7月～12月分)を差し上げます。欲しかったあの雑誌が、あなたの元へ…。お楽しみに！

## 図書館だより

No.192  
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 4月10日～5月9日

日	月	火	水	木	金	土
				4	5	6
				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

「脳」の動脈硬化に関連する病気

市立病院の健康講座

▼「脳卒中」という言葉をよく聞きますが、「脳卒中」とは脳の血管の巡りが急に悪くなる病気の総称です。「脳卒中」には大きく分けて脳梗塞と脳出血があります。脳出血は、脳の血管が破れて出血したものをさし、脳梗塞は脳の血管が詰まった場合をいいます。脳出血の最大の原因は高血圧ですが、脳梗塞の場合は脳動脈硬化が原因です。高血圧の治療が進んだため減少し、一方、人々が長生きするようになり、動脈硬化と心臓病(不整脈)の人が増えたため脳梗塞は多くなっていると考えられています。

▼脳梗塞のうち、動脈硬化によって血管壁が厚くなったところに「血の塊(血栓)」が出来て詰まるものを「脳血栓」といい、心臓にできた血栓などが脳動脈に流れ込んで詰まるものを「脳塞栓」といいます。どちらも、「うまくしゃべれない」「片方の手が上がらない」「右半分が見えない」といった症状が現れますが、脳血栓では症状が徐々に現れるのに対し、脳塞栓症ではある日突然、発作が起こってこうした症状がでます。このような症状が一時的に現れることもあり、「一過性脳



院長 佐々木 健



虚血発作」といって、近い将来、脳梗塞の発作を起こす可能性が高いといえます。

▼どんな人が「脳卒中」になりやすいか、また、気をつけなければいけないか？それは高血圧の人です。高血圧が長く続くくと動脈硬化が少しずつ進展します。この動脈硬化(老化)が脳血管障害を引き起こします。そして糖尿病や高脂血症の人にも要注意です。生活習慣病という事でいえばタバコです。昔は、タバコは心臓に悪いが脳には関係ないと言われていましたが、ヘビースモーカーは脳血栓を起こしやすいようです。お酒は適量なら影響ないようです。適量とはどの位かという議論はありますが、大量摂取は避けたいです。参考にして下さい。