

## 運動は1日の総運動時間で考えましょう

理学療法士 有園政信

ジメジメとした梅雨時期から炎天下の真夏日、どうしても運動不足になりがちです。

朝夕の涼しい時間を利用して、糖尿病や高血圧、メタボなどの生活習慣病予防と改善のために運動を取り入れてみましょう。

今回は、ウサギとカメの歌を使って有酸素運動と無酸素運動について説明します。

もしもし かめよ かめさんよ  
せかいのうちで おまえほど  
あゆみののろいものはない！

みなさんよく知っている歌詞ですね。ご存じのとおりカメさんはゆっくりと、息を吸ったり吐いたりしながら歩きます。みなさんも同じです。友達と笑ったりしながらゆっくりと散歩することもあるでしょう。

このような運動を「有酸素運動」といいます。

この有酸素運動は、心肺機能の改善や血管の柔軟性の改善、脳の刺激や骨の強化に効果があります。また、基礎代謝の向上でダイエットの効果も期待できます。何よりゆっくりと散歩することでストレスの緩和や解消にもつながります。

どうしてそんなに のろいのか  
そう言われても、自分のペースで毎日コツコツ気楽に行うことが大切です。また、ちょこちょこ動いて休むといった動きは、短時間の運動を繰り返しているのと同じです。持続的な運動でなくても、1日の総運動時間が同じであれば十分な運動効果が得られるのです。

ゆったりと気持ち良く、家族のため、孫のためだと思って運動を続けましょう。自分のため  
例えば「辛い、しんどい、もうやーめた」と怠ける気持ちが

出てきます。いつまでも元気でいることが家族や自分のためになるのです。

どちらがさきに かけつくか  
みなさんご存じのとおりウサギさんは途中でひと眠りしてしまします。勢いよくピョンピョン走ったウサギさんは、息を止めて走ったのでしょう。



このような運動を「無酸素運動」といいます。

激しい運動や、全力疾走は息を止めることが多く、ハアハアと呼吸が荒くなっているはずで  
す。ウサギさんもこの状態で疲れ切って、寝てしまったのではないでしようか。

みなさんも無理をして寝込んでしまっはいけません。毎日、無理のない程度に体を動かし、健康寿命をのびしながら家族みんなで元氣な日々を過ごしましょう。

## なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

年を重ねることはとても素晴らしいことですが、年をとったときの不安のひとつに「認知症」があります。認知症は脳の病気によるもので、誰にでも起こります。65歳以上では4人に1人が認知症、またはその予備軍といわれ、今後もその数は増加すると予測されています。本市においても、認知症の高齢者は増加する傾向にあり、その支援対策のひとつとして、地域や職場等において「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

「認知症サポーター養成講座」は、認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場、学校において、認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成することにより、認知症の人や家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを推進することを目的としています。

講座の中では、認知症の症状、行動・心理症状、認知症の方へ接するときの心構え、介護をしている家族の気持ちの理解、認知症の予防についての考え方などを1時間から1時間半で学んでいただきます。

本市においても、平成24年から職場や地域等で26回講座を実施し、延べ839人のサポーターを養成しました。8月21日には、小学4～6年生を対象に高齢者との出会いやふれあい、相手を思う「思いやりの心」を育むキッズサポーター養成講座を開催します。

「認知症サポーター養成講座」は、職場や公民館、PTA等団体の単位で実施できますので、お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## ■認知症の方への対応の心得

認知症の人への対応には、認知症に伴う機能低下があることを正しく理解していることは必要ですが、認知症の人だからといって付き合いを基本的に変える必要はありません。

普段から地域であいさつや声かけに努めることが大切です。日常的にさりげなく自然な言葉かけを続けることが一番の支援です。

## ■認知症の方への基本姿勢

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111 (内線463)

## 消費生活メモ

## 「数億円当選した」はずが5万円の支払いに迷惑メールは無視

申し込んだ覚えはないのに、数億円当選したとのメールがスマートフォンに何度も届くので、本当に当選したかもしれないと思いついて返信した。当選金を受け取るには登録料1万円がかかると言われ、指示されるままにプリ

ペイド型電子マネーのギフト券をコンビニで購入して、番号を写真に撮って送信した。その後手数料等の名目で請求があり、合計で5万円ほど支払ってしまった。返金してほしい。

▼「有料サイトの料金が未納」、「当選したのでお金がもらえる」などの心当たりのないメールやSMS(ショートメッセージサービス)が届いても、絶対に開

かず、すぐに削除してください。安易に連絡をしてしまうと金銭を要求されたり、個人情報聞き出されたりする危険があります。メールの内容には反応しないようにしましょう。不安を感じたときや困ったときは、早めに消費生活センター等にご相談ください。

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

南溟館  
イベント情報

開 9:00～17:00

※入館は16:30まで

休 毎週月曜日

※月曜日が祝祭日の場合は翌日

問 TEL72-9998

## 田代コレクション作品展

田代光雄さんが永年にわたって収集し、南溟館に寄贈された絵画・陶板を中心としたコレクション展を開催します。

●会期 9月3日(日)まで

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

こ だいもう そうじょきょく  
古代妄想序曲  
～松山孝独宴会

国内外で活躍を続ける本県出身の現代美術作家・松山孝さんの展覧会を開催します。

「吹きぬける風」をテーマに、さまざまな作品を展示します。

●会期 9月20日(水)～10月9日(月)

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

平和の壁画  
～これまでとこれから展

世界10カ国で、世界の平和を祈る壁画を描いてきた画家・東慎一郎さん(本市在住)の作品を展示します。

会期中に南溟館で仕上げる壁画も見どころです。

●会期 10月11日(水)～15日(日)

●会場 南溟館(第2展示場)

●観覧料 無料

## ■臨時休館のお知らせ

南溟館は、作品の燻蒸作業のため次の期間休館します。  
9月11日(月)～15日(金)

## 新刊紹介

## 一般書



ときどき旅に出るカフェ  
近藤 史恵(著)



劇場  
又吉 直樹(著)



マクラメの雑貨とアクセサリ  
(ティック社出版)

## 児童書



あかちゃんごおしゃべりずかん  
かしわら あきお(作・絵)



美女と野獣  
(KADOKAWA出版)



コロコロドミノ装置  
野田 正和(著)

第63回青少年読書感想感想文全国コンクール  
課題図書紹介(一部)

## 小学校低学年の部

- ・ばあばは、だいじょうぶ(いしい つとむ絵)
- ・なにがあってもずっといっしょ(さくの たき作)
- ・アランの園はでっかいぞこわーいぞ(ジャーヴィス作)

## 小学校中学年の部

- ・くろねこのどん(岡野 かおる子作)
- ・空にむかってともだち宣言(茂木 ちあき作)
- ・耳の聞こえないメジャーリーガー ウィリアム・ホイ(ジェズ・ツヤ絵)

## 小学校高学年の部

- ・チキン!(いとう みく作)
- ・ぼくたちのリアル(戸森 しるこ著)
- ・霧のなかの白い犬(アン・ブース著)

## 中学校の部

- ・円周率の謎を追う(鳴海 風作)
- ・ホイッパーウィル川の伝説(キャシー・アッペルト著)

## 高等学校の部

- ・フラダン(古内 一絵作)
- ・ストロベリーライフ(荻原 浩著)



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

カレンダー 8月11日～9月9日

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 8月 | 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  
おはなしのへや 午後3時～  
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)