

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

人間にとって成熟とは何か (作=曾野綾子)  
風に立つライオン (作=さだまさし)  
千両かんばん (作=山本一力)  
正妻 慶喜と美賀子 (作=林真理子)  
火山のふもとで (作=松家仁之)  
家族の見える場所 (作=森 浩美)

### ●子どもの本

風立ちぬ (作=宮崎 駿)  
まちにはいろんなかおがいて (作=佐々木マキ)  
ふしぎなタネやさん (作=みやにし たつや)  
ピヨピヨ もりのゆうえんち (作=工藤ノリコ)  
からすのてんぷらやさん (作=かこ さとし)  
ヒメちゃん (作=荒井良二)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

こんなにも優しい、世界の終わりがた  
作=市川拓司



最初から世界の終わり。最後まで世界の終わり。けれど、優しさや愛しさ、さみしさでいっぱい。恋人への愛だけでなく、親子の愛、そして友への愛と、たくさんの愛が描かれた最高の「愛の物語」です。『いま、会いにゆきます』がベストセラーとなった著者の待望の一冊。

大どろぼう疾風組参上!  
作=岩崎京子



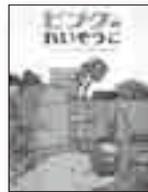
ここは、花のお江戸のとある長屋。近ごろ長屋のみんなのうわさは、大どろぼう疾風組のこと。びんぼう人に小判をくばる、正義の味方だと大もて。でも、本当の正体は? びんぼう神におはなちゃん、それに粋な女神とばけものたち…。いつもの面々があつまっての、笑い涙の人情話。



自分を好きになる方法  
作=本谷有希子

**16** 歳の友人との一日、28歳の旅先の夜、34歳の結婚記念日の食事、47歳のクリスマス、63歳の朝の目覚め、63歳の一日。6日間の些細な出来事をつなげてゆくと、女の一生がドラマティックに浮かんでくる。泣いたり笑ったり苦しんだりしながら

ら、本当にわかりあえる誰かをさがし求めている。いつの間になにに遠い道のりを歩いていたんだらうか、と迷いながらもこれから先、ささやかな願いを抱きつつ、めぐり会えるように歩いていく。



ピンクのれいぞうこ  
作=ティム・イーガン

**ド** ズワースがいつものようにガラクタ置場に行く、ピンクのさびついたれいぞうこがあります。ドアにはピカピカにみがかれたマグネット、ふるびた紙がとめてあります。マグネットは取ろうとしても取れません。紙にかかれたぼけた字が

かすかに読めます。れいぞうこの中には、紙に書いてあるものがはいつています。毎日ちがうことが書いてあり、ちがうなかがみがあります。だから、今より一歩ふみだせるようになんでもやりなさいと、後押ししています。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。1月は「進む」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は金子美代子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



1月の休館日は、1日(祝・水)から3日(金)、8日(水)です。

開館時間は午前9時から午後5時まで/返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# Health

ADVICE

Dr. 福本の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



最近知人が突然心筋こうそくや脳こうそくを起こし、私も心配になりました。何に気をつけたらいいですか？（56歳男性）

### 原因は動脈硬化

きます。

予兆もなく突然起こり、重篤な症状をもたらす血管の病気が非常に恐ろしいものです。2010年の統計データによると、日本人の死因第1位はがんですが、第2位の心疾患（心筋こうそくや狭心症）、第3位の脳血管疾患（脳こうそく、脳出血、くも膜下出血など）を合わせると、約4人に1人が血管の病気で亡くなっています。これらの病気の大多数が動脈硬化が原因で起こって

### 動脈硬化とは

動脈硬化とは血管の弾力が失われて硬くなり、血管内に脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなる状態です。では、どうして動脈硬化になってしまうのでしょうか。

### 生活習慣改善のポイント

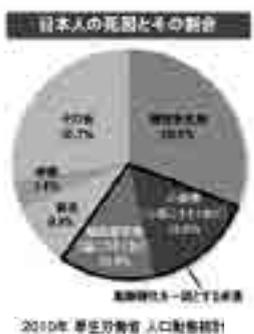
- ・食事はバランスよく。量にも気をつけましょう。青魚を積極的にとりましょう。
- ・塩分は控えめに。
- ・肥満解消
- ・規則正しい睡眠
- ・ストレス解消
- ・有酸素運動 週2回20分の早歩きがおすすです
- ・タバコはやめましょう
- ・アルコールは控えめに
- ・定期的な検査

### 血管年齢を知ろう

健診では、血圧、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、血糖の値などを検査します。異常があった場合は早めに受診しましょう。



動脈硬化の進み具合を知る検査として脈波測定があります。仰向けに寝た状態で両腕と両足首の血圧と脈波を測定し、動脈の硬さ（血管年齢）と詰まり具合を調べるものです。まずは自分の血管の危険度を知るところから始めてみましょう。くらで病院でも脈波測定検査を始めました。詳しくは医師にご相談ください。



【アドバイザー】

福本康代さん・ふくもとやすよ 平成7年産業医科大学医学部卒。筑豊労災病院、飯塚病院などを経て平成25年9月よりくらで病院循環器科に勤務。日本内科学会専門医。

脳こうそくや心筋こうそくの大多数は血管の動脈硬化が原因です。まずは動脈硬化の危険度をチェックし、予防しましょう。