

# 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。

※9月の新刊は、3日(月)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・新選組の料理人 (作=門井慶喜)
- ・泣き方をわすれていた (作=落合恵子)
- ・ぼくときみの半径にだけ届く魔法 (作=七月隆文)

### 📖 子どもの本

- ・ガラスのなかのくじら (作=トロイ・ハウエル&リチャード・ジョーンズ)
- ・くいしんぼうのおつきさま (作=なかたみちよ)
- ・ママと赤ちゃんのぐっすり本 (作=愛波 文)

## 子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 9月15日(土)午前11時から正午まで
- ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)
- 問い合わせ 中央公民館まで



## 中でもこの本がオススメです。

### 未来

作=湊かなえ

ある日、突然届いた一通の手紙。「こんにちは、章子。わたしは20年後のあなたです」送り主は未来の自分だという……。書き下ろし長編ミステリー!



### みんな、ワンダー

作=R・J・パラシオ

ぼくはふつうの子どもじゃない。それはわかってる—生まれつき顔に障害がある男の子、オギーとその周囲の人々を描き、50か国語に翻訳され世界中でベストセラーとなった小説『ワンダー』。この作品に込められたメッセージを、作者本人が絵筆を握り、新たに絵本として伝えます。



平野シミの  
おりょうりブック  
作=平野シミ



烏に単は  
似合わない  
作=阿部智里

先 日、娘が本屋で「懐かしい!」と手にとった本がこれ。子どもたちが小さい頃、この本を見ては、息子はバターご飯、娘はミルクケーキを作っていました。楽しみながら子どもだけで作れるように描かれた本で、手順はち

ぎって混ぜるといった簡単なもの。大人が思う料理ではないかもしれませんが、子どもが見て食べたと思ったものを大人の手を借りずに作る事ができます。今度は4歳の孫がのり卵ご飯にチャレンジするそうです。

八 烏の一族が支配する世界。世継ぎの若宮の後選びのため後宮に集められた4人の姫君。平安絵巻さながらのこの世界で、后に選ばれるため練り広げられる権謀術数。侍女の失踪や後宮への侵入者……次々と起こる事件

は何なのか。表紙や題名でファンタジーと思っていると、見事なまでに裏切られます。第2巻以降の序章であるものの、読後の衝撃という点ではシリーズ中で一番の本作。第1部が去年完結した大人気シリーズの第1巻です。

# 広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。  
新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。  
広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。  
今月の紹介者は加留部君子さん(文庫連絡会)です。

／9月の休館日は、5日(水)です／開館時間は午前9時から午後5時まで(1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで)


／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# ADVICE Health

中川リハビリテーション科長の くらで病院スタッフからの健康アドバイスです

**調子はいかが？**

くらで病院 ☎42局1231番




高齢期の運動方法やその効果について教えてください。(62歳・男性)

## 加齢による筋力の低下

一般的には、筋力は30歳代から徐々に低下し始め、60歳を過ぎるとその低下割合が高くなり、80歳では、30歳代の約6割から7割に低下すると言われています。特に、高齢女性は筋力低下の進行が早くなります。また、上肢の筋肉より下肢の筋肉の方が、加齢による筋力低下の程度が大きくなります。

## 高齢期における運動は90歳以上でも効果アリ

高齢による衰弱や転倒など明確な疾病がなく、加齢に伴う生活機能の低下を老年症候群と言います。これまで、この老年症候群は改善できないと考えられていました。

しかし、現在では、運動を行うことにより、90歳以上の高齢者であっても運動機能の向上がもたらされ、生活機能が改善し、運動効果が期待できると言われています。

## 3つの運動ごとの効果

次の3つの運動を行うことにより運動効果が期待できます。

- 毎日のストレッチ(伸張運動)  
筋肉、神経、脳の連携を良くする。体を柔らかくし、血行不良を改善。
- 8千歩を目標とした早歩きウォーキング(有酸素運動)  
呼吸・循環器系の働きを改善する。肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病、心臓病、大腸がん等の生活習慣病を改善。
- 中強度の無酸素運動(ウエイトトレーニングなど)

## 目的に合った運動強度

運動は、目的に合った運動強度で行いましょう。

### 目的に合った運動強度(1分間心拍数)

= (220 - 年齢) × 目標とする強度 (※下表)

運動目的	目標とする強度
健康維持・増進	0.5～0.6
体重減量、筋力維持	0.6～0.7
筋力・体力の増強	0.8～

例) 70歳の方が健康維持・増進を目的に運動を行う場合、 $(220 - 70) \times 0.5 \sim 0.6 = 75 \sim 90$  となり、運動時の1分間心拍数75～90拍が運動強度の目安となります。

## 高齢期に最適な運動頻度

高齢者では、毎日トレーニングするよりも、休息日を入れる方がトレーニング効果は高いとされており、週3回程度が効果的とされています。

- ただし、次のような場合には運動は控えるようにしましょう。
- ① 収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上である場合
  - ② 安静時脈拍数が毎分110拍以上、または毎分50拍以下の場合
  - ③ いつもと異なる脈の不整がある場合
  - ④ 関節痛など慢性的な症状が悪化した場合
  - ⑤ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

目的に合った運動強度を目安に、自分のペースで無理なく運動を継続することで、運動機能の向上や生活機能の改善が期待できます。



【アドバイザー】

中川 宏さん・なががわひろし・昭和60年3月西日本リハビリテーション学院卒業、昭和60年4月鞍手町立病院理学診療科勤務、地方独立行政法人くらで病院リハビリテーション科長