

# 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。

※6月の新刊は、3日(月)から貸し出しを始めます。

### 📖 一般の本

- ・美しく暮らす住まいの条件 (作=水越美枝子)
- ・てらこや青義堂 師匠、走る (作=今村翔吾)
- ・魔法のつっぱり棒でお部屋が変わる (作=竹内香予子)

### 📖 子どもの本

- ・このあしたあれ? (作=ネイチャー&サイエンス)
- ・ずっと いっしょ (作=ようふ ゆか)
- ・トカゲのともだち (作=あさお よう)

## いろいろばたお話の会

今月のお話の会は博物館で昔話を楽します。楽しい工作もありますよ。親子で参加してみませんか(参加無料、予約不要)。

- とき 6月15日(土)午前11時から正午まで
- ところ 歴史民俗博物館
- 問い合わせ 歴史民俗博物館  
☎42局3200番まで



## 中でもこの本がオススメです。

### これは花子による花子の為の花物語

作=木爾チレン

京都に住む花子は、高校時代の人間関係のトラウマをきっかけに家から出られなくなり、引きこもっていた。唯一の外との繋がりは「カコ」名義でプレイするゲームアプリ「フラワーストーリー」。そこで偶然出会ったレンというプレイヤーと毎日メッセージのやりとりをするなかで花子は彼に惹かれていく――



### しあわせのバケツ

作=キャロル・マックラウド

世界中の誰もが、心を持って生まれてくる「見えないバケツ」。そのバケツは、人が喜びことをすると一杯になり、逆に嫌がることをすると空になってしまいます。

人同士が思いやり、親切にすれば、みんなが幸せになれることを、バケツを例えに優しく説いた思いやりの大切さを描く絵本です。



# 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冊紹介いたします。今月の紹介者は由衛久子さんです。

### みずとはなんじゃ?

作=かこさとし

# あ

まりにも身近すぎて、水とはなんじゃ?などと考えたことがない人には、さまざまな呼び方があることに気づかされる。水・湯気・水蒸気・氷。小さな子にも理解できるように、これらの変化を忍者や、役者のようだと説明する。いきものが生きていくためには水が必要だと導いていき、料理人や医者のような働き

をするとも書いています。水は地球にとってはかけがえのない存在であり、海や川を汚さないようにというメッセージが送られている。



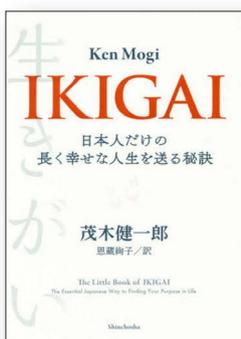
### IKIGAI

作=茂木健郎

日本人の「生きがい」について、英語で書かれ、日本語に訳したためずららしい本である。この言葉は日本独特のもので、外国にはないということから始まり、生きがいとはなにかについて書かれている。

読者への覚書としての五本柱。  
柱1: 小さく始めること  
柱2: 自分からの解放  
柱3: 調和と持続可能性  
柱4: 小さく喜び  
柱5: 今ここに いること  
以上について、わかりやすく納得できる内容であり、折に触れて読みたい本である。

読者への覚書としての五本柱。  
柱1: 小さく始めること  
柱2: 自分からの解放  
柱3: 調和と持続可能性



／6月の休館日は、5日(水)です／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください  
／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)



# Health

ADVICE



## ロコモ (ロコモティブシンドローム) ってなんですか？ (54歳・女性)

運動器に障がいが生じ、移動機能が低下している状態のことをロコモ (ロコモティブシンドローム、運動器症候群) といいます。運動器は、体を自由に動かすための組織・器官の総称で、ひざ関節や股関節、腰などの障がいは、要支援・要介護状態になる原因として非常に高い割合を占めています。

特に、ひざや腰の痛みは転倒、骨折につながる可能性が高く、たった一回の骨折で、そのまま重度の要介護状態になってしまいうリスクもあります。実際に、大腿骨頸部骨折後1年以内の死亡率は10パーセントに近いというデータもあります。

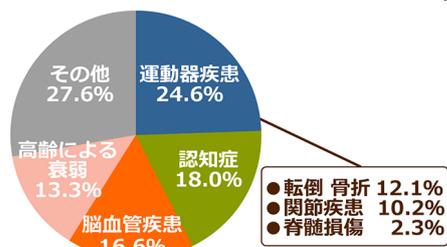
### ロコモの予防と対策

ロコモ予防のためには運動と食事が欠かせません。また、最近では骨を丈夫にするための骨粗しょう症の薬が増えてきており、きちんと治療をすれば背中も曲がることなく、元気に歩き回ることができます。

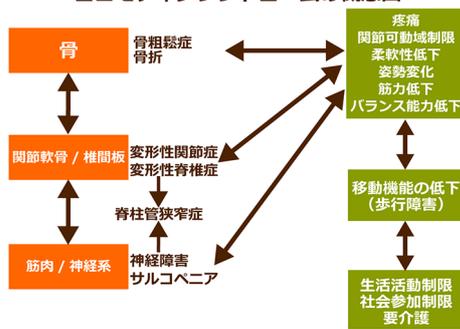
ひざの痛みも、現在は90歳前後まで人工関節の手術ができるようになってきており、痛みもなく自分でしっかりと歩くことが可能な時代になってきています。年だから仕方がないとかきかめず、百歳まで元気に自分の足で歩くための第一歩として、ロコモの予防と対策を行ってください。

腰やひざ、股関節など運動器のことで心配なことがありましたら、気軽に整形外科を受診してみてください。

### 要支援・要介護になった原因



### ロコモティブシンドロームの概念図



ロコモは、ひざ関節や股関節などの運動器の障がいによって移動機能が低下している状態のことをいいます。ロコモ予防に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう。

### 「アドバイザー」



西田茂喜・にしだしげき・平成5年産業医科大学医学部を卒業。平成31年4月からくらで病院に勤務。整形外科部長。

※日本整形外科学会ロコモパンフレット  
2015年度版より引用

こんな状態は要注意！  
チェックしよう  
**7つのロコチェック**

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の重い物を持って持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない