

INFORMATION Book

中央公民館
図書室から
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。

※3月の新刊は、1日（火）からの貸出となります。

●一般の本

消滅（作＝恩田 陸）
ユートピア（作＝湊 かなえ）
追いかけるな 大人の流儀5（作＝伊集院 静）
こころのおまもり（作＝小池 龍之介）

●子どもの本

ひとりぼっちのペロニカ（作＝ロジャー・デュボアザン）
うめじいのたんじょうび（作＝かがくい ひろし）
くまくまパン（作＝西村 敏雄）
につぼんしょうがっこう（作＝のぶみ）

中でもこの本が **オススメ** です。

運命の花びら<上><下>

作＝森村 誠一



森村誠一作家生活 50 周年記念の記念碑的作品。松の廊下事件によって仲を引き裂かれた赤穂浪士・前原伊助と婚約者・千尋。以後、日本の歴史を彩った節目に、両人の家系に連なる末裔たちが幾度も巡り会う…。

おやすみ、ロジャー

作＝カール＝ヨハン・エリーソン



読むだけでお子さんがすぐ眠る、科学的効果が実証済みの今までにない新しい絵本です。行動科学者である著者が、心理学と行動科学の知識を生かして執筆、世界的ベストセラーになっています。



おとうさんのちず
作＝ユリ・シウルヴィッツ

著者は一九三九年四歳、ワルシャワでの空襲の体験です。少年は、戦争に追われ何もかも無くし、遠い国までやってきました。ある日お父さんはパンを買いに出かけたが、思いもかけぬ地図を買ってきた。少年は食べる物もなく、お父さんの許せないい悲しい気

持ちでいつばい。翌日お父さんは地図を壁に貼った。暗い部屋は色であふれ明るくなつた。やがて少年は地図を介して空想の世界に遊ぶ…。パンの行が、後に少年の心を育みこの絵本が生まれたと思われま



広岡浅子の
「九転十起」
作＝原口 泉

朝がきたのモデル中心とする近代歴史群像です。著者はドラマの時代考証をされた人。浅子は京都の三井家に生まれ大阪の両替屋に嫁ぎ、七転び八起きならぬ「九つ転び十起き」の心意気で、幕末から明治にかけて近代産業の発展に尽力した。

そんな中で女性の教育の大切さを思い、本女子大学を創設し、後に教えるの平塚らいてう・市川房江等の活躍により浅子の努力は実を結ぶ。共に歩いた五代・澁澤・大久保・大隈らのエピソードなども書かれています。

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。
今月の紹介者は池野菊代さん（文庫連絡会）です。

／3月の休館日は、2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

島津リハビリテーション科副科長の

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらて病院 ☎42局1231番



ロコモとはどのようなものなのでしょうか？ 対策などを含め教えてください。
さい。(60歳男性)

ロコモとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称をロコモといいます。

運動器（骨や関節、筋肉、神経など）の障害で、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、日常生活にも支障が生じたり、その可能性が高い状態のことをいいます。

運動習慣のない生活や活動量の低下、やせ過ぎと肥満、スポーツのやり過ぎや事故によるケガなどで、筋力やバランス能力が低下していくと、ロコモの症状につながるようになります。また、7つのロコチェックやロコモ度テストなど、ご自身がロコモでないかチェックする方法があります。健康寿命を延ばしていくためにも、早めに対策をはじめましょう。

予防と対策

日々のトレーニングを行うことで、ロコモは予防や改善することが出来ます。今回は、ロコトレ（ロコモーションコントロールニング）といわれる2つの運動をご紹介します。

ロコトレ1（開眼片脚立ち：主にバランス能力の向上を目指すトレーニング）

①床に着かない程度に片足を上げて、そのまま1分間同じ姿勢を保ちます。

②立つ足を変えて同じ動作を繰り返します。1日3回を目標に行きましょう。

③歩行に杖を必要とする人や歩行が不安定な人は、机に両手または片手をついて行ってください。



注意ポイント…：バランスを崩しそうになったら無理をせず、姿勢を整えて合計で1分間行ってください。

ロコトレ2（スクワット：下半身の筋力強化を目指すトレーニング）

①両足を肩幅程度に開き、つま先を30度くらい外側に向けてみます。

②椅子に腰かけるように、腰を後ろに引きながら（約5秒）、ゆっくり膝を曲げていきます。

③腰をゆっくり伸ばし（約5秒）、立ち上がります。これを5〜6回繰り返します。1日3セットを目標にしましょう。

④歩行に杖を必要とする人や歩行が不安定な人、立つこと自体が不安定な人は、机に両手をつき、後ろに椅子を置いた状態で、椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。



注意ポイント…：膝がつま先より前に出ないように。膝の向きはつま先と同じ方向になるように。（膝が前に出るスクワットは、太ももの筋肉に力が入り過ぎ、膝の痛みの原因になります）

ロコモにはいろいろなレベルがあり、その状態によってトレーニング方法も違ってきます。自分に合った安全な方法で、体力や体の調子に合わせて、まずはこの2つの運動から始めてください。（治療中の病気やケガなどがある場合は、医師に相談してから行ってください）

また、生活習慣や食事習慣を見直すことも、ロコモの予防につながります。平均寿命が飛躍的に伸びてきた中で、いつまでも自立した生活を送るためにも、ロコモに負けない体をつくりましょう。

運動器の障害で、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、日常生活にも支障が生じてしまう状態のことで、運動器症候群といえます。生活習慣や食事習慣を見直すことも予防につながります。



「アドバイザー」

島津哲治さん・しまつてつじ 平成2年長崎リハビリテーション学院卒業。同年鞍手町立病院リハビリテーション科勤務。平成27年4月より地方独立行政法人くらて病院リハビリテーション科副科長。