



今月新しく入りました。

※2月の新刊は、2日(木)から貸し出しを始めます。

📖 一般の本

- ・あなたへの挑戦状 (著=阿津川 辰海 / 斜線堂 有紀)
- ・サブスクの子と呼ばれて (著=山田 悠介)
- ・若葉荘の暮らし (著=畑野 智美)

📖 子どもの本

- ・せかいいちのモンスター (作=新井 洋行)
- ・ちいさいひなた (作=山田 美津子)
- ・レイチェル・カーソン物語ーなぜ鳥は、なくなかったの? (文・絵=ステファニー・ロス・シソン)

中でもこの本が **オススメ** です。

麻阿と豪 著=諸田 玲子

豊臣秀吉の妻となった「麻阿」と秀吉の養女として宇喜多秀家に嫁いだ「豪」。

二人は加賀一帯を支配する大名・前田利家の娘であったが故に、波瀾の人生を歩むことになった。姉妹は時に対立しながらも助け合い、秀吉の死や関ヶ原の戦いを乗り越えていく…。



子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょつで、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 2月11日(土・祝) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしょつ)
- 申込み 事前申込みが必要。受付は2月1日(水)から10日(金)まで(土・日は除く)。時間は平日の午前9時から午後5時まで
- ※参加費無料(先着15人)
- ※新型コロナウイルス感染症により日程が変更または中止になる場合があります
- 問い合わせ 中央公民館まで

蔵書点検のため休館します

中央公民館図書室のシステムメンテナンス・蔵書点検を行うため、下記の期間中は図書室を全館休館します。休館中は図書の貸出・閲覧ができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- とき 3月6日(月)から26日(日)まで



怒鳴られ駅員のメンタル非常ボタン
著=綿貫 渉

この本は鉄道会社で働いていた著者が「駅員」の視点から自分が体験したり知人から聞いたたりした「駅員の日常」を書いたエッセイとなっています。酔っ払い、痴漢、忘れ物、人間トラブル、電車遅延などの様々なクレームにも対応しなければならぬ駅員の日常。普段何気なく使っている交通機関の裏側を覗いてみると、知らなかった事情や苦労が見えてきて、人との接し方についても改めて考えさせられます。



おばあちゃんスプーン
作=ふくだじゅんこ

ごはんの時間になると、「みんな あつまってくださいー」とみいちゃんの声があります。声が聞こえた他のみんなは急いで集まるけれど、おばあちゃんスプーンはゆっくり向かいます。先に集まったスプーンくんやコップくん、おさくちゃんたちを使ってご飯を食べ始めるみいちゃん。ほとんど食べ終わった頃によくやくやってきたおばあちゃんスプーンが、最後にする仕事とは…? お気に入りの食器と過ごすごはんの時間が、楽しくなる絵本です。

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。広がる本だには、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。今月の紹介者は飯干愛理さんです。

広がる本だ

調子はいかが？

くらで病院 ☎ (42) 1231

Health
ADVICE

寒い日が続き、肩こりがひどくなっています。自宅でもできる肩の体操を教えてください。(61歳・女性)



寒い日が続き、肩が凝ったと思うことが増えた人も多いのではないのでしょうか？寒さによって身体を動かしにくくなると、血流が滞り、筋肉や関節がこり固まります。このように身体の動きが悪くなると血流が悪化するという悪循環に陥り、肩こりが起こりやすくなる傾向にあります。今回は、肩こりを防ぐ方法と肩こり体操の一部を紹介します。

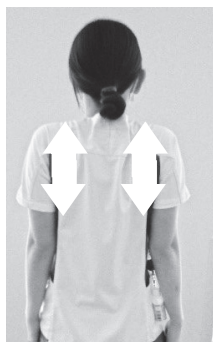
●運動を始める前に

体調不良のときや痛みが強い場合は体操を行うのをやめてください。行う場合は、1日1セットから始め、徐々に回数を増やしていきましょう。入浴後、体が温まっている時に行うと効果的です。

●運動を始めてみましょう

《肩の上げ下げ体操》

ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりともどします。回数は10回程度。



《肩甲骨の体操》

両腕を抱え込むようにして、背中を丸め、その後、肘を脇につけ、肩甲骨を寄せるように近づけます。回数は10回程度。



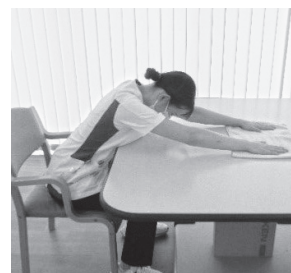
肩こりを防ぐポイントはココ



- ▶ 同じ姿勢を長く続けない
- ▶ 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる
- ▶ 適度な運動や体操をする
- ▶ 入浴し身体を温め、リラックスする

《台拭き体操》

テーブルに向って椅子に座ります。テーブルに半分に畳んだフェイスタオルを置き、両手をのせます。その後、体幹を倒しながらタオルを前に押していきます。痛いと感じる手前まで前に押し、その後、元の位置まで戻ります。回数は20回程度。



●体操の効果

肩こり体操で肩回りの筋を収縮・弛緩させると同時に血流を促すことで、肩こりの症状の軽減、消失が期待できます。

- ▶ 血流を改善して疲労物質や発痛物質を追い出す
- ▶ 関節をやわらかくして首や腕の動きをよくする
- ▶ 首や肩の筋力を強化して肩こりが起こりにくくする

アドバイザー

肩こりと思っていても、どんどん痛みが強くなる場合は、頸椎椎間板ヘルニアや五十肩（肩関節周囲炎）などの整形外科疾患だけではなく、肺や心臓、肝臓などの内臓の病気も疑われるので、一度受診することをお勧めします。



梶原奈央子
かじわらなおこ
平成19年3月健康科学
大学作業療法学科卒業。
平成23年2月より鞍手
町立病院に勤務、現在地
方独立行政法人くらで病
院リハビリテーション科
勤務（作業療法士）。