いると、

糖尿病、

高血圧症、

す

内臓脂肪が過剰にたまっ

状態をメタボリックシンドロ

いずれか2つ以上を併せ持っ

た

徴があります。

メタボリックシン

み、

健康にさまざまな悪影響を及

ぼします。

喫煙によって、

がんに

 \Box

ムの土台となっている内臓

たまりやすく減りやすいという特

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、

③禁煙を実行しましょう

たばこは、

多くの有害物質を含

間や食べ方にも注意しましょう。

心掛けるとともに、

食事をする時

ム(内臓脂肪症候群)と

W

()

脂肪をためる原因は、

食べ過ぎや

血糖・高血圧・脂質異常のうち、

内臓脂肪型肥満に

加えて、

高

め」といっ

た、

まだ

病気

とは

診 高

①運動習慣をつけましょう

活発な身体活動を行うと、

消

努力だけでなく、

周りの人

併

血

糖値と血

圧

がちょ

つ

と

掛けましょ

普段から、

健康的な生活習慣を心

メタボリックシンドロー

禁煙を実行

しま

発しやすくなります。

脂血症といった生活習慣病を

併 高 7 ま

内臓脂肪を減らすことができます。

生活習慣を改善することで、

梗塞などになる危険性も高まりま

脈硬化を進行させ、

脳卒中

や心筋

かかりやすくなるだけでなく、

動

運動不足などの不健康な生活習慣

発することで、 断されていない

動脈硬化が急速 予備群でも、

ネルギー

が増え、

身体機能が

活 費

トも大切です。



読書週間は、全ての世代の方々に読週間として定められています。の「文化の日」を挟んだ2週間は、読書1月27日(月)から11月9日(日)まで 書の楽しさを伝え、 **全ての世代の方々に読**

お気に入りの本を見つけて、本の世界店で手に取った一冊が、新たな発見や店で手に取った一冊が、新たな発見や店で手に取った一冊が、新たな発見や店で手に取った一冊が、新たな発見や います。出版社や書店、図書館などがけを作っていただくことを目的として 今年で第68回目を迎えます。出版社や書店、図書館など 、新たな発見やす。図書館や書

凶書館の仕事を学びました への旅をお楽しみください。 (、本の世界

川内南中学校の生徒2人が図書館の仕9月3日(水)から5日(金)にかけて、6月3日(水)から5日(金)にかけて、館見学をはじめ、中学生や高校生によ館見学をはじめ、中学生や高校生によりでは、10年の図書館は年間を通して、団体の図書

越しください

館でひと休みに」中央館や各分館へおりまでひと休みに」中央館や各分館へおります。「読みたい本を探しに」「ちょっと図書りまな郷土資料など、幅広い世代を対しています。「おいかの図書、新聞、雑誌、大活字図書、

向けの図書、新聞、雑誌、大活字図書や健康・趣味に関する実用書、子ども小説などの文芸書をはじめ、暮らし

でも」ご利用いただける施設です図書館は「いつでも、誰でも、

毎日

しくださ

第13回

(内臓脂肪症候群)を予防メタボリックシンドロー

しム

に進行します

はなぜ危険なのかメタボリックシ

か

۴

Ė

臓脂肪が減少

しやすくなります。

その結果、

血糖値や脂質異常、

糖や脂質がたくさん消費され、

内

性化します。

そのことにより、

Щ

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに 役立つ情報を掲載します。

いう場合は、

メタボリッ

ク

シ

きた」「ズボンがきつくなった」

「最近おなかがぽっこりして

日本人の三大死因は、

がん・

心

高血圧が改善され、

生活習慣病の

また、

運動

ンド と

口

ムの

危険信号です。

メ

なる病気です。 病と脳卒中は、 臓病・脳卒中です。

メタボリックシン

体力が向上すると、 によって消費エネルギー 予防につながります。

生活習慣病に

-が増加

動脈硬化が要因と

そのうち心臓

タボリックシンド

口

ムは、

お

і П

ムになると、

糖尿病・高血

理など、 並べたり、新着本の登録作業や本の修業務をはじめ、本を探しやすいように事を体験しました。窓口での貸し出し があって驚きました。貸し出しなど◆「思っていたよりもいろいろな仕事た。その感想をご紹介します。 いろいろな作業を体験しまし

とができて楽しかったです」した。でも、いろいろな本を知るこ 思ったけれど、





図書館へお越上いつでも、誰

誰でも、 毎日でも、







樋脇分館から

ます。昼とは異なる雰囲気の「夜の図いただけるよう、21時まで開館してい方や学習される方もゆっくり過ごしてなお、中央図書館は、お仕事帰りの 【休館日】=毎月第4木曜日(17時以降*土・日曜日、祝日も開館しています ▼各分館(樋脇分館、 ▼中央図書館 ②図書館の開館時間と休館日 書館」もお楽しみください **【開館時間】**=8時45分~ 下甑分館、鹿島分館) 祁答院分館、 祝日も開館してい 8時45分~21時 2週間借りることが 里分館、-恵 東分 郷

般書 八月の六日間

一人10冊まで、

できます

(KADOKAWA)

北村 薫 著

40歳目前、文芸誌の副編集 長をしている主人公は、人生 の不調が重なったとき、山歩 きと出合った。いくつもの偶 然の巡り合いを経て、心は次 第にほどけていく…。

◆「本棚の本を並べる作業は簡単と間違わないよう緊張しました」 腕も足も目も疲れま

【**休館日**】 = 毎日

=毎月第3日曜日、

祝日、

年

般書

叱られる力

9時~

17 時 15 分

は開館)、

叱られる力

阿川 佐和子

(文藝春秋)

分館、

末年始

問合先 各館 電話番号 (22)3542 中央図書館 (38)0009 図書館樋脇分館 (44)5311 図書館入来分館 (42)0053 図書館東郷分館 (21)8755 図書館祁答院分館 図書館里分館 (3)2958(2)0001 図書館上甑分館 (7)0311図書館下甑分館

(4)2211 図書館鹿島分館

モリくんの ハロウィンカー

かんべ あやこ (くもん出版)

かぼちゃのハロウィンカーで、モ

リくんたちは家々を回ります。ところ が、もらったお菓子をねずみくんた ちが食べちゃって…。愉快でおいし い、冒険の絵本

児童書

ル。 かりやすく解説します。

なぜ? どうして?

大野 正人 村山 哲哉 監修 (高橋書店)

世界は、不思議なことだら け。心、命、家族、友だち、ルー 優しさにまつわる不思議 について、イラストを用いて分

こころのふしぎ

原案•執筆

てもへこまない心得

打たれ弱い若者、部下を叱れ ない上司、子どもを怒れない親 が増えているという。そんな時 代に、親と上司に怒鳴られ続け て60年の著者が贈る、叱られ

ムの予

しょう。 防には、

禁煙には、

本人の

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) **(22)** 8811

を

ランスのとれた適切な量の食事 食生活の改善が欠かせません。

とメはタ

ボリ

ッ

ク

シンドロ

を招くことにもつながります

内臓脂肪を減らすには

や脳卒中といった命に関わる病気

動脈硬化を進行させます。

心臓病

なります。

これを防ぐためには、

土台として重なることによって、

生活は、

内臓脂肪をためる原因に

気を招きます 化を引き起こし、 そ

の状態を放置す

る

と、

動脈硬

命に関わる病

まることによって起こります。 なかの内臓のまわりに脂肪がた

でも、

これらが内臓脂肪型肥満を

圧症・高脂血症の一歩手前の段階

②食生活を改善しましょう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食

かかりにくくなります。