

やまびこ

358

来たるべき楽しみに備えて！

太陽の光を十分に浴びられる時間が少なくなってきた今日この頃、寒さも本格的になり、だんだんと雪の足音もしてきました。冬といえば、なんだか他の季節より風邪をひいたり体調を崩したりしやすい気がしますよね…あまりの寒さになかなか換気を高頻度でするわけにはいけなくなり、乾燥でウイルスは元気になり、人間は体温の低下で免疫力が下がり…しかし我々人類もやられっぱなしではられません！月末にはクリスマスや年末年始など楽しいことが盛りだくさんの12月、寒さや病気に負けずどうにか元気に乗り切りたいですね！！

元気に過ごすためには規則正しい生活と体力の強化が欠かせません。体力を強化すると言えば運動…そろそろ雪かきという避けては通れない運動が必要な時期もやってきます。毎年やっているはずなのに、その年の初雪かきには全身の筋肉が悲鳴を上げさせられてしまいますよね。それもそのはず、雪かきの運動負荷はウォーキングの2倍、バレーボールをするときと同じ程度のエネルギー消費があるのだそうです。そして本気雪かきともなると、ジョギングやエアロビクスよりも負荷のかかる身体活動となります。運動慣れしていない体で急に雪かきをするのは大変危険！雪が積もる前に軽い運動で少しずつ筋力をつけていきませんか？お家で手軽に始められるおすすめ運動は、ラジオ体操です。始めは第一の方を1日に2・3回程度行い、慣れて余裕が出てきたら第二を追加すると、少しずつではありますが筋力アップも期待できるそうです。ラジオ体操する元気もない…という方は、ジグリングから始めてみてはいかがでしょうか？これを読みながらジグリングって何！？と思った方も多いと思いますが、その正体は「貧乏ゆすり」です！足の大きい筋肉を動かすので血流促進効果があり、早いと5分後くらいには体温が2度ほど上昇したり、足先の冷えが改善したりするそうです。家で本を読みながら、ジグリングから始めてみてはいかがでしょうか？ほかにも家でできる運動の本を集めてみましたので、ぜひ併せてご覧ください。



図書館にある「身体強化の本」

◎ちょっとずつでも筋肉をつける！

- 『30秒で体力がつくスゴイもも上げ』 吉原 潔(2024)
- 『鎌田式たった10秒スロー筋活』 鎌田 實(2024)
- 『仕事や家事の合間に効率よく！ラクやせ時短筋トレ』 NHK「あさイチ」制作班(2024)
- 『50歳からの科学的「筋肉トレーニング」』 フィンク・ジュリウス(2022)
- 『1分最弱筋トレ』たかつきなほり(2022)
- 『おうち筋トレの本』日経ヘルス(2020)

◎食事でも大切！

- 『パパッと元気おいしい！かんたん！』 温活薬膳レシピ 麻木 久仁子(2024)
- 『メンタル回復ごはん』 こんだ ゆみ(2024)
- 『え、私って、栄養失調だったの？』 梶 尚志(2023)
- 『シニアの手間なし栄養ごはん』 米山 久美子(2023)
- 『栄養アップ！カロリーアップ！の料理アレンジ早わかり』竹内 富貴子(2023)
- 『体を温める。』 (2022)
- 『缶詰ひとつで養生ごはん』 (2022)

◎休むときはしっかり休む！

- 『「疲れない」が毎日続く！休み方マネジメント』菅原 洋平(2019)
- 『働く人のための最強の休息法』 猪俣 武範(2017)
- 『今さら聞けない睡眠の超基本』 柳沢 正史(2024)
- 『50歳からのこれでグッスリ！！眠りの習慣』保坂 隆(2024)
- 『「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助けBOOK』 白濱 龍太郎(2024)

令和6年12月1日
鶴岡市立図書館
鶴岡市郷土資料館
〒997-0036
鶴岡市家中新町14-7
TEL (図)25-2525
(郷)25-5014
FAX 25-2526



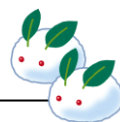
やまびこ号の次回巡回日は

月 日です

新着図書は右記以外にもありますので、お気軽にお声がけください。
新刊は、ホームページでもご覧いただけます。
<http://lib.city.tsuruoka.yamagata.jp/>



12月の新着案内



◎小説・エッセイ

- まず良識をみじん切りにします(浅倉 秋成)
- 無形 (井戸川 射子)
- PIT特殊心理捜査班・蒼井俊(五十嵐 貴久)
- 恋とか愛とかやさしさなら (一穂 ミチ)
- 五葉のまつり (今村 翔吾)
- 月影の乙女 (乾石 智子)
- リンダを殺した犯人は (伊兼 源太郎)
- その時鐘は鳴り響く(宇佐美 まこと)
- 夜刑事 (大沢 在昌)
- 日比野豆腐店 (小野寺 史宜)
- その殺人、本格ミステリにさせません。

- (片岡 翔)
- 死んだ木村を上演 (金子 玲介)
- 森田繁子と腹八分 (河崎 秋子)
- 青い絵本 (桜木 紫乃)
- ひまわり (新川 帆立)
- 戦国虫王 (新堂 冬樹)
- みずもかえでも (関 かおる)
- チェーン・ディザスターズ (高嶋 哲夫)
- 死神 (田中 慎弥)
- 眠れない夜のために (千早 茜)
- 司馬炎 (塚本 青史)
- うそコンシェルジュ (津村 記久子)
- 雫 (寺地 はるな)
- 綱を引く (堂場 瞬一)
- 坂の中のまち (中島 京子)
- 連続殺人鬼カエル男完結編 (中山 七里)
- 架空犯 (東野 圭吾)
- 朝比奈さんと秘密の相棒 (東川 篤哉)
- 超空洞物語 (古川 日出男)
- いのちの車窓から 2 (星野 源)

◎実用書

- 積ん読の本 (石井 千湖)
- 本と出会う本 (仲谷 栄一郎)
- なぜ少年は聖剣を手にし、死神は歌い踊るのか(神戸神話・神話学研究会)
- 地獄の解剖図鑑 (大角 修)
- 装束の日本史 (近藤 好和)
- 織田信長文書の世界 (永青文庫)
- 多様性バカ (池田 清彦)
- 老人の知恵 (田原 総一郎)
- 西洋の敗北 (エマニュエル・トッド)
- 抱え込まない子育て (根ヶ山 光一)
- 老いるが勝ち！ (和田 秀樹)
- 物語のある月の図鑑 (ペズル)
- その医療情報は本当か (田近 亜蘭)
- 0歳から100歳までのこれからの「歯の教科書」 (多保 学)
- 灯台を読む (門井 慶喜)
- 鋳物と職人の文化史 (松井 和幸)
- なぜ、あなたの料理はちょっとマズイのか？ (小田 真規子)
- 燻製大全 (服部 弘)
- 大根料理大全 (橋本 幹造)
- 米ビジネス (芦垣 裕)
- 新野菜つくりの実際 (川城 英夫)
- 会社のデザイン業務困ったさんに贈る本 (むかい さやか)
- 家が好きな人 (井田 千秋)
- 絵本作家のしごと (ミロコマチコ)
- キャライラストを上手く描くためのノウハウ図鑑 (サイドランチ)
- 足が速くなる解剖図鑑 (高林 孝光)

◎児童書

- つくる仕事の一日 (西山 昭彦)
- フロントランナー (朝日新聞be編集部)
- 本当に危ない闇バイトの話 (廣末 登)
- くさい食べ物大図鑑 (前橋 健二)
- 体温って何だろう？ (永島 計)
- ふみきりペンギン (おくはら ゆめ)
- 森に帰らなかったカラス (ジーン・ウィリス)
- ◎絵本
- はなかつぱとおどらんか (あきやま ただし)
- ねこちゃんいまんじ？ (umao)
- はっぱのおてがみ (荻田 澄子)
- ねこのケーキやさん (KORIRI)
- まゆとブカブカブー (富安 陽子)
- エナガのくらし (東郷 なりさ)
- ミーコ (長谷川 義史)
- きょうなにたべる？ (松本 圭以子)

= 今月の誕生鳥 =

カラス



非常に賢い鳥として知られており、体重当たりの脳の重さの割合は 1.4%で、ニワトリ(0.12%)の10倍以上ある。

～カラスを知る本～

・『とことんカラス』 BIRDER 編集部／編

・『もしも世界からカラスが消えたら』 松原 始／著