

### 健康

## なぜ・なに? シリーズ①

### 肩こり編

健康管理課 (内線338)

身近すぎる肩こり、あきらめていませんか?  
 ■肩がこるということ。  
 よく使う肩が「こる」という言葉。これは筋肉が緊張して硬くなったことをいいます。これは、同じ姿勢で居つづけると、同じ所の筋肉だけがずっと緊張し続け、硬くなって起こります。

そのため、血液の流れが悪くなり、老廃物などがそこに溜まり、神経が刺激されて痛みが起こってきます。さらに、痛みが起こると私たちは、と

身近すぎる肩こり、あきらめていませんか?  
 ■悪循環を断ち切るために:  
 冷やしてみよう! 暖めてみよう!  
 肩こりには突然起こったものと、慢性的なものがあります。急性のものは冷やし、慢性のものは温めるのが基本です。

冷やすことは、急激に起こった痛みの原因である炎症を抑える効果があります。ただし、これは一時的なものが多いので、炎症が治まったら(痛みが落ち着いたら)今度は温めましょう。

先程のように、肩こりの主な原因は、血行が悪くなることとが発端です。暖めることで血行を良くし、筋肉の緊張をほぐしましょう。

今回は肩こりを紹介しました。肩も痛いけど腰も痛いという人、腰痛肩こり予防教室に参加しませんか?皆さんの参加をお待ちしています。

お問い合わせ  
 健康管理課(内線338)

## 森本遺跡顕彰祭

■日時 11月23日(祝) 午前10時~  
 ■場所 森本遺跡公園 (第3向陽小学校グラウンド南)  
 ■主催 森本遺跡保存会

当日に会員募集  
 年会費500円

お問い合わせ  
 森本区事務所 ☎931-1183  
 教育委員会管理課 内線324

※森本遺跡  
 弥生時代(約2000年前)の集落跡です。この集落から見つかった人面土器は、弥生人の面影をしのばせるもので、全国でも例をみない貴重なものです。



人面土器(向日市文化資料館で展示中)



第3向小グラウンド南にある石碑

## 新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181  
 児童向け図書

- ▷世界史映画教室 家長知史作 岩波書店
- ▷ミステリーストーン 徳井いつこ作 筑摩書房
- ▷みんなでやってみよう遊びの本 児童憲章愛の会
- ▷ありがとう/介助犬ブルース 綾野まさる作 ハート出版
- ▷マイクロからの脱出 森下研作 小峰書店
- ▷石のねずみ ストーン・マウス ジェニー・ニモ作 偕成社
- ▷ひらがなどうぶつ 関根榮一作 菊地清絵 小峰書店
- ▷かみひこうきとんだ 米倉健史作 至光社
- ▷ねこのオーランドー海へいく キャスリーン・ヘイル作 童話館
- ▷アイラのおとまり バーナード・ウエーバー作 徳間書店
- ▷クマさんのキルトはセリーナのたからもの パーバラ・スマッカー作
- ▷ジャネット・ウィルソン絵 めぶん
- ▷音楽ばんざい! レ・ジャ・プレ作 ほるぷ出版

## 11月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
15(土)	向日市まつり 午前10時~午後4時30分 向日町競輪場		24(月)		
16(日)	向日市まつり 午前10時~午後3時 向日町競輪場		25(火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 福祉会館	発達相談 予約制 離乳教室 午前9時15分~正午
17(月)	無料法律相談 午前9時~正午 市民相談室 (予約制)	健康相談・栄養相談 午後1時30分~3時30分 腰痛・肩こり体操 午前10時30分~11時30分 発達相談 予約制	26(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 乳児後期健診 午後1時15分~4時45分
18(火)	ワンポイント・アドバイス 午後1時45分~3時 市民温水プール	発達相談 予約制	27(木)	年金相談 午前10時~午後4時 市民相談室 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所 市議会本会議(第1日) 午前10時~ 議場	健康体操 午前9時30分~11時30分 ことばの相談 予約制 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館
19(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	1歳9ヵ月健診 午後1時15分~2時45分	28(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第2保育所	離乳教室 午前9時15分~正午 発達相談 予約制
20(木)	年金相談 午前10時~午後4時 市民相談室 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 あそびの広場 午前9時20分~11時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館	29(土)	お気軽に相談できます 困りごと相談 11月25日(火) 午前10時~午後3時 福祉会館	胃がん検診・大腸がん検診 11月17日(月)~21日(金) 胃は午前9時30分~11時30分 大腸は午後1時30分~3時30分 保健センター
21(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第2保育所	マタニティスクール 午後1時20分~4時	30(日)	相談内容 ◎人権相談 (人権等の問題) ◎行政相談 (国・府・市等の仕事への苦情や意見・要望等) ◎民生相談 (医療・保健・生活保護等実施上の民事問題)	
22(土)	ワンポイント・アドバイス 午後5時45分~7時 市民温水プール		1(月)	臨時休館のお知らせ	
23(日)			2(火)	11月25日(火) 向日市民温水プール ☎931-5277	