

# わが家の くすりばこ 薬箱



## 今月の先生

木島接骨院 佐藤先生  
(日本抗加齢医学会 認定指導士)



## テーマ 運動エネルギーの基礎知識

私たちは何を原動力に、どのようにエネルギーを使っているのでしょうか。このことが分かると、運動するとき大変便利。私たちのエネルギーATP(アデノシン三リン酸)がそれです。このATPの供給は、三段ロケットに例えることができます。始めに無酸素性機構。これは、①ATP-PC系、②乳酸系に分けられます。最後に、③有酸素性機構として働きます。

①は、すべての力を瞬間的に出す握力・背筋力ときです。時間は8秒です。次の②で、筋肉内のグリコーゲンを分解し、乳酸に変化させ、ATPをつくり供給します。これは、縄跳びや腕立て伏せ、腹筋のような運動です。時間は33秒です。この二つの運動は、酸素を使わない無酸素

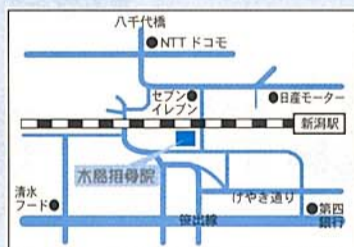
性運動で、合わせて41秒しか持ちません。いわゆる400メートル走はこの運動です。乳酸が筋にたまり、筋肉痛が起きるのはこのあたりの運動です。

最後に、運動の負荷を下げてジョギングやマラソン、クロスカントリーなどは有酸素性機構が働きます。酸素を取り入れて、糖質・皮下脂肪からATPをつくり出します。理論的には酸素があれば、ずっと運動を継続できます。このように、①②はパワーや筋肉、瞬発力が付き、③は心肺機能や持久力が向上し、体脂肪が減ります。シエイブアップに効果的です。③はシステム発動まで12分かかるとが弱点です。無理なく、楽しく、気持ちよく続けましょう。

## 木島接骨院

診療科目/手足のしびれ・手足に力の入らない方、腰痛、肩の痛み、交通事故のケガ、スポーツでの痛み、PHN・CRPSの方  
診療時間/月～金 9:00～13:00、15:00～19:00  
土 9:00～13:00  
(日曜日・祝日は休診)

住所/中央区天神尾1-45-8  
電話/241-8907



# 南地区インフォメーション

地域の情報をお届けします

## カウンセリング勉強会 開催

★青山教室  
日時 1月12日(土) 14:00～16:30  
会場 青山コミュニティハウス(西区青山6-16-20)  
料金 500円(初回無料)  
お問い合わせ TEL.267-9764(渡辺)

★新潟教室  
日時 1月20日(日) 14:00～16:00  
会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)  
料金 500円(初回無料)  
お問い合わせ TEL.259-4992(森)  
※お問い合わせは20時以降をお願いします。

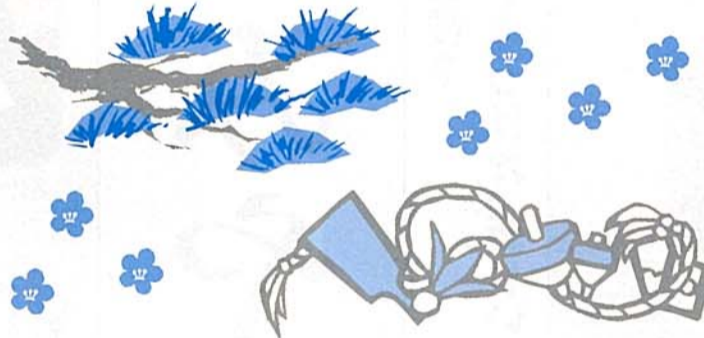
## カウンセリング無料相談会

さまざまな悩みにカウンセラーが心の整理をお手伝いします。相談内容の秘密は固く守られます。

日時 1月20日(日) 10:00～12:00  
会場 駅南コミュニティセンター2F 講座室  
内容 家庭や職場の人間関係、いじめ・不登校、恋愛など何でも。

料金 無料  
※事前のお申し込みが必要です。  
※相談は1件につき約50分程度です。

お問い合わせ・お申し込み  
NPO法人 新潟県カウンセリング協会  
TEL.090-3210-0051(小林)



## 新潟県立自然科学館 イベント情報

★好きな工作をえらぼう! 工作フェア  
新春恒例の工作フェアを今年も開催。工作をしながら科学を楽しく学べます。完成した作品は持ち帰ることができます。

日時 1月12日(土)・13日(日) 10:30～17:00  
内容 ・ふしぎなスライム  
・コップの中に虹をつくろう  
・のぼるくん  
・化石レプリカ  
・ブラシカー

※入館料のほかに、工作1つにつき工作券(100円)を購入してください。  
※参加人数には制限があります。受付で整理券を受け取ってください。  
※受付は16:30まで。化石レプリカは16:00までです。  
※無料の工作もあります。

新潟県立自然科学館  
中央区女池南3-1-1 TEL.283-3331  
<http://www.lalanet.gr.jp/nsm/>

## 2008 新春三大美術展

★源氏物語 千年紀 石山寺の美と紫式部  
会期 1月2日(水)～15日(火)  
会場 新潟三越7F 美術特別会場

★箱根 彫刻の森美術館所蔵 ピカソ展  
会期 1月2日(水)～15日(火)  
会場 新潟伊勢丹7F アートホール

★黒木国昭ガラスアート 琳派と広重 東海道五拾三次  
会期 1月2日(水)～15日(火)  
会場 新潟大和7F 美術特別会場

※各展の料金は一般1,000円、学生600円。  
高校生以下は無料です。  
※新潟三越・新潟伊勢丹は最終日17:00終了。  
新潟大和は最終日16:00終了です。

## 2008年 新潟日報の紙面企画のご案内

**報道** 揺らぐ安全神話  
— 柏崎刈羽原発

2007年8月からの継続企画。  
中越沖地震で露呈した管理体制の甘さ、脆弱性を県民に問います。

**7.16 中越沖** 中越沖地震からの復興。被災地で暮らす人々を通じ、まちの再生を追います。

**スポーツ** 2巡目を1年後に控える「トキめき新潟国体」  
アルビ情報はサッカー、バスケ、野球も詳細にお伝えします!

**せい** すみか 毎月連載

団塊世代の一斉退職、少子高齢化の加速——。生活の拠点である住居から透かして見える家族観、地域との結び付き、産業・環境問題を考えます。

**NYの県人たち** 1月下旬 スタート!

新潟から世界へ羽ばたき、ニューヨークを拠点に活躍する県人たちを、元作詞家の帆刈伸子さん(新潟市出身)が紹介します。

- ・日本酒ソムリエ 飯野さおりさん(新潟市出身)
- ・経営コンサルタント 酒井良和さん(旧入広瀬村出身)
- ・国連政府官 小林洋介さん(長岡市出身) ...などを予定。

**ほかに** ●県知事選、労働相サミットに関する報道にもご注目ください!  
●四コマ漫画「ちびまる子ちゃん」も好評です!  
祝日・振替休日もカラーに!



リピーターの中にはお医者さまも。あらゆる職業に従事する人たちの悩みに応えてくれる、新しいリラクゼーションスポット



中央区上中1-8-16  
①241-3234 ※予約優先  
②11:00～20:00  
③木曜日、第1・3日曜日  
④2台

**プライベートサロンのような心地よさ**  
整体&リラクゼーション包

10月10日、三条・小須戸線沿いにオープンした包。マンツーマンの施術のため、まるでプライベートサロンのような心地よさ。痛みや体の歪みが気になる方は「整体療法」、疲れやコリには「つぼ押しリラク」、美容には「包式リラク」と3タイプの施術が用意されている。施術後には、代謝を上げて美容・健康を促進する中国茶をサービス。通うたびに調子が良くなっていく体を実感できるはず。



オレンジの屋根に黄色い外壁、大きな太陽のマークが目印



中央区女池上山2-14-30  
①290-0130  
②9:00～12:30  
15:00～18:00  
(水・土は9:00～12:30)  
③日曜日・祝日(新年の診察は1月4日から)  
④15台  
<http://www.ohisama-kodomo.com>  
※PC・携帯共通アドレス

**症状に合わせて設備を使い分ける小児医院**  
おひさま・こどもクリニック

11月19日に開院した小児科・アレルギー科のおひさま・こどもクリニック。特徴は、それぞれ3つずつ設けられた玄関と診療空間。風邪などの一般的な病気の子ども、感染力の強い病気を患っている子ども、健康診断や予防接種などを受ける健康な子ども、とそれぞれが利用する設備を分けることで、院内での感染を防ぎ、それぞれに合った診療を提供できるよう配慮されている。

南地区  
**NEW OPEN**