

保健メモ

保健センター ☎23・1133

健康長寿は足もとの手入れから

私たちは、体を支える大切な足や足指を守るために靴下や靴を履いて生活しています。しかし、長時間履いていると、汗で蒸れて角質が溜まり、白癬菌（水虫菌）が増殖します。また足指や爪の手入れを怠ると靴に当たって圧迫されてタメージを受けることとなります。毎日の正しい足の手入れで快適な生活を送りましょう。

足の手入れのポイント

①足を洗い、角質をとる

入浴時に、石鹸をよく泡立てて、足の指一本一本と指の間、足の裏をよく洗いましょう。このとき柔らかい歯ブラシで爪の周囲や皮の厚い部分を軽くこすり角質をとり除きます。乾かす時はタオルで指の間もよく拭いて、湿った部分が残らないようにしましょう。

②皮膚と爪の状態を観察する

指の間や足の裏、靴とよく接する部分に異常がないか観察しましょう。爪は、変形や変色・爪が厚くなってないか・巻き爪になってないか、皮膚は、水泡や傷がないか・水虫・タコやウオノメはないかを観察します。

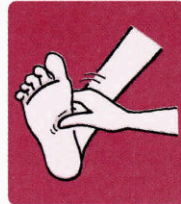
③正しく爪を切る

爪を切るときは、丸くなったり深爪にならないように気をつけてください。巻き爪の原因になります。

④マッサージをする

爪の手入れの後は、マッサージを行い疲れを取りましょう。

簡単マッサージで疲労回復!



親指の腹を使って張っている筋肉を指圧します



ふくらはぎなどは両手で筋肉をつかみ両手でこねるようにします



足の指と手の指で握手して、足の指を広げます



足裏のマッサージにはゴルフボールなどを利用すると効果的です



手を握り第二関節の出っ張りを利用して刺激します

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

資料点検のため休館します

資料点検のため2月24日(火)から2月27日(金)まで休館します。大変ご迷惑をおかけしますが、この期間の利用は出来ません。ご協力をお願いいたします。

インターネットで

図書が検索できます

図書館の所蔵している資料をインターネットで検索できます。また、希望資料があれば、予約もできます。行事案内や休館日の紹介もしています。ご利用下さい。

アドレス <http://lib.jp.nagato/lib>

としよかんおはなしの森(展示室)

●とき 2/14(土) 15:00

紙芝居の会(展示室)

●とき 2/7(土) 15:00

絵本を楽しむ会(展示室)

●とき 2/19(木) 10:00

おはなしの会(展示室)

●とき 2/28(土) 15:00

2月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。



●2/7(土) 13:30~ 「名探偵コナン6」 (75分)



●2/14(土) 13:30~ 「ドラゴンボールZ (スーパーサイヤ人だ孫悟空)」 (50分)



●2/28(土) 13:30~ 「おれたち、ともだち!シリーズ (あしたもともだち)」 (13分)

新着図書(一部)

「化生の海」

内田康夫、「近藤勇」 童門冬二、「オアシス」 生田紗代、「魔女の息子」 伏見憲明、「号泣する準備はできていた」 江国香織、「彩花がおしえてくれた幸福」 山下京子、「図解推理世界史謎の収集」 歴史の謎研究会、「銀の兜の夜」 丸山健二、「緑内障・白内障・糖尿病網膜症・黄斑変性症の早期発見」 小学館、「以上、現場からでした」 安藤優子、「視力回復に効果バツグン3Dパラダイス」 中山嗣朗、「ビラーティスフィット」 井上朱実、「九星本命星でわかる良い名前悪い名前」 西条寺美伶、「わが子に伝える絶対語感」 外山滋比呂 ほか

移動図書館「ぐるっつん号」運行中

2月25日(水)の南コースは資料点検のため運行いたしません。

2月2日	(月)	水	(水)	木	(木)
2月4日	(水)	木	(木)	金	(金)
2月9日	(月)	水	(水)	木	(木)
2月11日	(水)	木	(木)	金	(金)
2月16日	(月)	水	(水)	木	(木)
2月23日	(月)	水	(水)	木	(木)
2月24日	(火)	木	(木)	金	(金)
2月25日	(水)	木	(木)	金	(金)
2月26日	(木)	金	(金)	土	(土)
2月27日	(金)	土	(土)	日	(日)

表紙の説明

1月5日、中央公民館と市役所南側駐車場で行われた長門市消防出初式。プログラムの最後を飾る恒例の一斉放水の様子です。市役所3階に設置された目印に向けて放たれた水は、小春日和の空にきれいな弧を描いていました。



長門市の人口

(15年12月1日現在)		(16年1月1日現在)	
面積	152.40 km ²	面積	152.40 km ²
人口	23,950人 (+33)	人口	23,937人 (-13)
男	11,129人 (+11)	男	11,121人 (-8)
女	12,821人 (+22)	女	12,816人 (-5)
世帯数	9,153世帯 (+25)	世帯数	9,157世帯 (+4)
() 内は前月比		() 内は前月比	

(この広報誌は、再生紙を使用しています)

編集・発行 長門市役所企画振興課広報統計係

☎0837・23・1117