

私たちは、きついことになるについつい出来ない理由を考えて逃げてしまいます。また、私たちの周りには、車や電化製品などの便利な物が普及し、ますます体を動かさない環境になってきました。

「姿勢が悪くなった」

背中の中の筋肉が衰えると、肩を後ろに引けなくなり猫背になりやすくなります。お腹周りの筋肉が減ると腹圧が下がり、お腹が前にせり出して、腰が落ちてガニ股になり、ヒザも曲がりやすくなります。脚の内側にある筋肉が弱まることも、ガニ股の一因になります。あなたの姿勢は大丈夫ですか？

「太りやすくなった」

筋肉が減ると消費カロリーが減り、食べ過ぎていなくても太りやすくなります。

「疲れやすくなった」

筋肉が減少し、少ない筋肉で運動したり体重を支えたりしなくてはならないから、疲れやすくなります。

「筋肉は使わないから減る」

筋肉の減少を「年をとると自然に

減る」と半ば諦めがちです。筋肉は使わないから減るのです。筋力トレーニングをすると、80歳でも90歳でも筋肉は大きく太くなります。

「老化は足腰から」

私たちの体には600を越える筋肉があります。そのうち特に衰えやすいのが下半身の筋肉です。運動不足の生活を続けていると、足腰の筋肉は30〜80歳の間で半分になることもあります。

「運動を始める絶好のタイミングはいま」

ウォーキング、ジョギング、階段昇降など、できることから始めましょう。

背中の中の筋肉が衰えると猫背になりやすい



お腹まわりの筋肉が減るとお腹が前にせり出す

肩を後ろに引けなくなる

姿勢が悪くなるのは筋肉が減るから

ご注意ください！ウミガメの産卵時期です

問 企画調整課 広報観光係  
☎476-1111(226)

大崎町の海岸では、

5月中旬から8月中旬にかけてアカウミガメの産卵する姿

7月下旬から9月中旬までふ化した子ガメが海に向かう姿が見られます。



ウミガメは、上陸から産卵までの間、非常に警戒心が強く、光や人の気配を感じると卵を産まずに海に戻ることがあります。また、人の利用が増えて砂が踏み固められると、卵がふ化できず、ふ化した子ガメが砂の中から出られなくなりますので、下記の点に注意してください。

- ・上陸中や穴掘り中、産卵中のカメにむやみに近づいたり、光をあてたりしないようにしましょう。
- ・暗くなったら浜では騒がないようにしましょう。
- ・ごみは、持ち帰りましょう。
- ・砂浜への車の乗り入れはやめ、波打ち際をむやみに歩き回らないようにしましょう。
- ・海岸でライトやマッチをむやみにつけたりせず、タバコも吸わないようにしましょう。



※鹿児島県では、ウミガメを守るため『鹿児島県ウミガメ保護条例』を制定し、県内全域の海岸で許可なくウミガメを捕獲したり、卵を採取したりすることを禁止しています。(罰則もあります) 本町では、2名のウミガメ保護監視員の方にご協力をいただき保護にあたっています。