● 新規購入図書紹介

図　　書　　名	著　者　／　編　集　者	出　　版
地方自治・地方行政		
地方自治小六法　令和9年版	地方自治制度研究会	学陽書房
クレームvs公務員 「住民の声」というジレンマ	山谷清秀	筑摩書房
地方財政		
要求・作成・審議が1冊でわかる 予算の見方・つくり方＜令和8年版＞	地方自治予算制度研究会	学陽書房
地方債の経済学 交付税措置が変える債務管理と財政規律	足立泰美	関西学院大学出版会
産業政策・行政、総合開発		
新・地方創生論―人口半減社会に向けて 「捨てるべきもの」「学ぶべきこと」	村上敬亮	日経BP
財政史・事情		
PPP全書　公民連携のための理論と実践	根本祐二	学芸出版社
家庭問題、男性・女性問題、老人問題		
ひきこもりのコミュニティワイド認知行動療法 本人・家族・地域をつなぐ支援	境泉洋	金剛出版

「50歳を過ぎて、気になる体重のこと」

「昔と同じように食べているのに、なぜか太りやすくなった…」そんな風に感じることはありませんか？
私も50歳を過ぎてから、以前より太りやすくなったと感じています。若い頃は少し食べすぎても、しばらくすれば元に戻っていたのに、今はなかなか戻らない…。年齢とともに変化が出てくるものですね。
年齢を重ねると、筋肉量が減ったり、日常生活で体を動かす機会が少なくなったりして、消費するエネルギーが減ることがあります。
では、体重を増やさないためには、どんなことを心がければいいのでしょうか。

日常生活の中で体を動かすこと。少し歩く時間を増やしたり、テレビを見ながらストレッチをしたり、無理のない範囲ではじめてみる。
食事では、野菜やきのこ、海藻類を取り入れ、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質もしっかり食べることを意識する。甘いものも楽しみの一つ。無理に我慢するのではなく、量や回数を少し意識しながら、バランスよく食べること。
そして、ストレスをため込まないこと。好きな音楽を聴いたり、友人とおしゃべりをしたり、自分なりのリフレッシュ方法を見つけることで、気分転換する。

とはいっても、頭ではわかっていても実行するのはなかなか難しいものです。疲れれば甘いものが食べたい（疲れなくてもですが…）。運動も「明日から始めよう」と、ついつい後回しになってしまいます。だからこそ、最初から頑張りすぎず、できることから少しずつ取り入れていくことが大切なのかもしれません。

無理なく続けられる方法を見つけながら、健康的な毎日を過ごしていきたいと思います。





