

服はオシャレに 記録はスマホ 歩く姿は かっこよく

体力づくりやダイエットのための運動は、試合や勝つことを意識したスポーツよりも、楽しさや心地よさが大切。市では、誰もが取り組みやすい運動として、ウォーキングを推奨しています。とはいえ「健康になってほしい」「人ほど運動が嫌いだった」「続かなかつたりするもの。そこで、意識すると運動が楽しくなり、続けたくなる3つの「スマート」を紹介します。

フォームをスマートに

せっつかくのウォーキングも歩き方が悪いと肩こりや腰痛、膝痛などの原因に。また、普段から猫背でうつむきがちに歩くのと胸を張って背筋を伸ばして歩くのでは、見栄えや印象も大きく変わります。

スマートに歩くためには①姿勢②目線③腕の振り方④正しい重心移動を意識します。

①姿勢よく歩くことを意識しすぎると変に

力が入り、反り腰という別の腰痛などの原因に。そこで、深呼吸をします。息を吸って止める。と自然と胸が開き良い姿勢になります。②目線は、下を向かずまっすぐ遠くを見ます。③腕は肘を曲げて、振り上げる時ではなく後ろに引く時に意識的に振ってください(引き肘)。

④重心はかかとから着地し、親指の付け根まで重心を移動させ、しっかりと踏み込む。歩くという動きも一つずつ意識することでスマートなフォームになり、骨や関節への負担も少なく、普段の立ち居振る舞いも美しくなります。

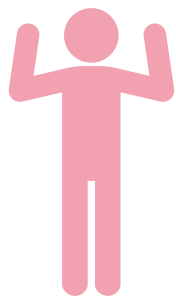
装いをスマートに

最近のスポーツウェアはともオシャレになつていくことを知っていますか？これは、海外セレブの間で、体型維持などの運動が流行ったことで「練習や試合のため」から「オシャレで美しい見た目」を重視したウェアがたくさん生まれたものともいわれています。

オシャレなウェアは、着るだけでモチベーションアップになり外へ出かけたくなるきっかけになります。例えば、アンダーウェア。ピタッととした長袖やスパッツはオシャレだけでなく吸汗性や速乾性のほか、臭いを抑えたり、適度な締め付けで血流が良くなり、スタミナの持続、筋肉サポートによる疲労感軽減などのメリットがあります。また、明るい色のTシャツ

健康づくり課 ☎65・0065

ホットな 健康情報をお届け！ マイ健康通信



や派手な柄のアウターなど、普段着には少し抵抗があっても「普段着」じゃないスポーツウェアは派手なものを選んでみませんか？

記録をスマートに

累積の距離や体重、体脂肪の変化といった記録は、頑張りが見える大きなやりがいのひとつ。成果が可視化されると、目標に向けた計画が立てられ、結果が出ると、さらにモチベーションが上がってきます。しかし、ノートに書き出したり距離をいちいち足し算するのは面倒。記録も「スマート」に取りたいものです。スマートフォンにはさまざまな健康管理アプリがあり、歩数がカウントできたり、体重管理をしたりと記録も計算も楽々。また、スマートウォッチやウェアラブル活動量計など、身につけられる腕時計型もあり、中には心拍数などを読み取るものも。新たに購入するのはちょっと…という人に、市では、ウェアラブル活動量計を貸し出し、1か月の記録を競う「歩王」も実施しています。また、スマホアプリを使った「きょうとウォーキングある古っ都 (ARUKOTTO)」を府が実施しているほか、位置情報を利用したゲームアプリも出ており、子どもや孫と一緒に楽しむこともできます。

「健康のために運動をさせられている」ではなく、楽しくなく、やる気もありません。オシャレなウェアで姿勢よく歩いて、記録は機械で手間いらず。そんな「スマート」な運動、始めてみませんか？

健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	10月7日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.11.15~H29.5.12生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H29.5.13~11.11生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	10月25日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月2日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

子ども版

「広報まいづる」

舞鶴っ子

No.17

まいづる大好き!



舞鶴と赤れんが その2

8月号で「れんが」の歴史や種類について、「熱に強いが揺れに弱い」という特性を紹介したが、今回は、市内に残る赤れんが建造物の5つの特徴を話しましょう。

◆数が多い
市内には1~4もの赤れんが建造物が残っており。これは、鎮守府のあった旧軍港4市の横須賀・鳥羽・佐世保・舞鶴の中で最も多いぞ。すごいじゃろ？

◆集中している
赤れんがパークを中心に、れんが建造物が集中してある。鎮守府を開庁するために、軍港を中心にまちを造ったからで、当時の最新の技術で赤れんがを使った建造物をたくさん造ったんじや。

◆身近な場所にある
鉄道の橋脚やトンネルなど、身近な場所にもれんがは使われておるんじや。また、倉庫として利用されていた建物が、平成24年に「赤れんがパーク」として生まれ変わり、イベントや成人式などにも利用されておるのは知っておるじゃろ。赤れんが倉庫は横浜や小樽が有名じゃが、単な



▲遊歩道として利用されている北吸トンネル
▶北吸配水池の内部(上) 神崎の湊十二社の手洗所(下)

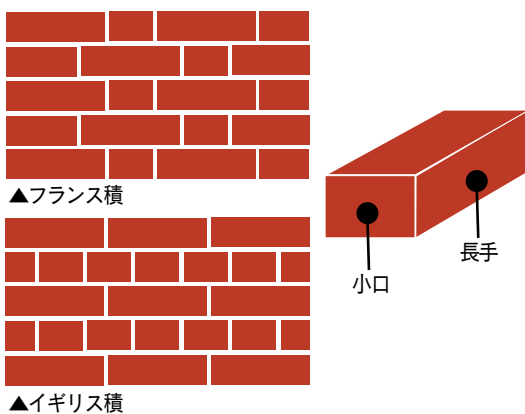
る商業施設ではなく、市民が利用できるで、憩いの場にもなっていることがとても貴重なんじや。

◆珍しい積み方がある
れんがの積み方には、フランス積とイギリス積があるんじや。フランス積は、長手と小口が順に積み重ねられた箱型の積み方。日本に多いイギリス積は長手ばかりが並び段と小口ばかりが並び段が一段おきにみられる積み方で、強度が高いと言われている。れんがの並び方もじっくり見てみると面白いぞ。手間がかかる



が華やかなフランス積で建てられた建物が今の「赤れんが博物館」じゃ。元は海軍兵器廠魚形水雷庫(明治36(1903)年)として利用されておった。この赤れんが博物館は、平成5年にオープンしたんじやが、なんと世界で初めての、れんがをテーマにした博物館なんじや。

◆用途や機能が多種多様
与保呂の貯水場から送られた水をろ過し、配水していた北吸の水道施設や神崎の扇踊が行われる湊十二社の手洗所も、れんがが使われている。神社にれんがは珍しいじゃろ。このようにれんがを使った建造物には倉庫や工場、水道施



▲フランス積

▲イギリス積

いがいと
おもしろい
んじや!!



▲世界初のれんが博物館
▲各種れんがの展示

設、事務所、砲台、トンネル、庁舎、講堂、橋梁などのさまざまな種類が残っており。このように「赤れんが」は、周りを見渡せば、わしらの身近にたくさんあるんじや。赤れんが博物館も、行ってみてくれ。