

## さあ、夏バテをストレッチで解消しよう!



### 夏バテ解消には運動が効果的です!

夏バテの原因の一つに、自律神経のバランスの乱れによる体調不良があります。自律神経には、リラックスしている時に働く副交感神経と、活発に活動している時、ストレスを感じている時に働く交感神経があります。2つの神経の働きは片方が高いときは片方が低くなる、シーソーのような関係と言われています。

リラックスで副交感神経が活発に!

活発な活動やストレスを感じると交感神経が活発に!

夏の暑さでストレスがたまると交感神経が優位となり、2つの神経のバランスが崩れて体調不良となります。

そこで、リラックスしている時に働く副交感神経を高める適度な運動やストレッチをすることで、ストレスの発散になり、自律神経のバランスを取ることができます。

#### 運動の効果を高めるポイント!

#### 運動する時間で異なる効果を意識しよう

**朝** 朝の運動は、睡眠時に活発な副交感神経から、活動する時に活発な交感神経へ素早く切り替えができるので、シャキッとします!

**夜** 夜は寝る2時間前までの運動がおすすめです。体温をあげて、そこから体温が下がることとで眠くなり、寝つきもよくなります。

#### 無理なく運動するポイント!

#### 生活を少し変えて運動を取り入れよう

- 例えば・・・
- 階段を使う
  - 駐車場では遠くに止めて歩く
  - 歩くときは、早歩きしてみる など



### 座ってできる簡単ストレッチで夏バテ解消!

それぞれ、5~10回を目安として行ないましょう。



①手を組んだまますねに沿って手を伸ばす(左右)



②頭の上で手を組み、前後に体をたおす



③胸の前で腕を組み、上半身を左右に水平にひねる



④足を交互に15cmぐらい上げ、足踏みをする

#### 健康に関する情報がいっぱい!

9月は健康増進月間

### 「ほっとけんこうイチ」のご案内

とき 9月20日(水) 10時~14時30分  
ところ 健康センター はぴふる

#### 内容

- 10時~13時
- 各種健康測定・健康運動・健康食の試食・お口ケア
  - 健活そうだん・お楽しみコーナーなど

13時15分~14時30分

健活を継続するために知って得する

講演会 「脳と身体がつながるカラクリ」

講師 山中 雄大 氏 (Y-Design代表/理学療法士・デザイナー)



問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

市制施行80周年記念  
日本遺産登録記念

## 敦賀市立博物館 特別展

# 「敦賀湊と北前船交易」

敦賀湊の歴史を紐解く—— 9月9日(土)~10月15日(日)



開館時間 10時~17時 休館日 9/11(月)、9/25(月)、10/2(月)

※9/5(火)~8(金)、10/17(火)、18(水)は臨時休館

入館料 300円 団体250円(高校生以下無料)

※隣接みなとつるが山車会館との共通券もあります。

主な展示資料(予定) 青山永耕筆「紅花屏風」(山形県指定有形文化財) 山寺芭蕉記念館蔵/敦賀津函(敦賀市指定文化財)/『川渡甚太夫一代記』個人蔵 福井県立若狭歴史博物館寄託/北前船交易関係文書(高島屋文書・荘司家文書・右近家文書 外)/ほか

#### <記念講演>

開催日 10月1日(日) 13時30分~

会場 敦賀市立博物館 3階講堂

講師 日本福祉大学教授 曲田 浩和 氏

演題 「敦賀湊と北前船交易(仮)」

### 特別展をより楽しむための敦賀湊と北前船の変遷

今年、敦賀を含む日本海側の歴史ある湊町が、北前船の往来を縁として日本遺産に登録されました。江戸時代から明治にかけて栄えた北前船ですが、敦賀湊と北前船の関わり方は時代の移り変わりとともに変化していきます。

敦賀湊は古代から、北陸や東北の物資を都に輸送する際の中継港でした。江戸時代の初め頃、敦賀湊は大いに繁栄しましたが、その後、北国の船が敦賀湊を経由せず西に進み、瀬戸内海を航海して直接大坂を目指す「西廻り航路」が整備されると、敦賀湊に運ばれていた米や大豆といった主要な物資は目に見えて減っていきま

す。代わって敦賀湊に運ばれるようになったのが、松前物と呼ばれた北海道(蝦夷地)の産物です。特に鱈は綿などの商品作物の大変良い肥料となったことから、輸送量が増えていきました。

十八世紀半ばになると、それまでの運賃積み(他人の荷物を運び運賃を取る方式)ではなく、船頭が自ら商品を買ひ込んで遠隔地で

販売し、その価格差で利益を得る買込みが行われるようになりま

す。蝦夷地と大坂を往来し、買込みで莫大な利益を上げた和船の姿は、私たちが「北前船」に抱くイメージに最も近いものではないでしょうか。

この頃、蝦夷―大坂の航海は一年に一往復しか出来ませんでした。海路が長くなると、その分遭難の危険が高まり、途中で積み荷が失われる可能性も高くなります。そのため、船によっては北から航海してきて敦賀で荷物を売ったり、蔵に預けたりした後、また北に向かう船もありました。特に、出羽国(山形県)の特産品で高級品として知られた紅花は敦賀で陸揚げされて京都に運ばれたことがよく知られています。

今回の特別展では、そうした北前船交易の多様な姿を敦賀湊を軸に紹介します。

#### 問合せ先

敦賀市立博物館

☎25・7033