

私たちの くらしと水

Kurashi to Mizu

水で手に入れる素敵なライフスタイル

{特集} 「水」とフラのいい関係



上下水道局からのお知らせや最新情報公開中♪

宇都宮市上下水道局

検索



水で手に入れる素敵なライフスタイル

【特集】「水」とフラのいい関係



夏は目前! 薄着になる季節を前にして体型が気になるという方も多いのではないのでしょうか。

今回は、無理な動きがなく年齢を問わず始められる運動として「フラ」に注目。室内でできるフラを取り入れて、体づくりを始めませんか?



フラは、見た目はゆっくりしていますが、体の様々な筋肉を使い、効果的な運動をすることができます。しっかりと水分補給をしながら、気持ちの良い汗を流しましょう。



二の腕に効く動き①

- ① 前方向に腕を上げ、手のひらを下に向ける。
- ② 手首を引きながら手のひらを上に返して、指先をつぼめる。

二の腕に効く動き②

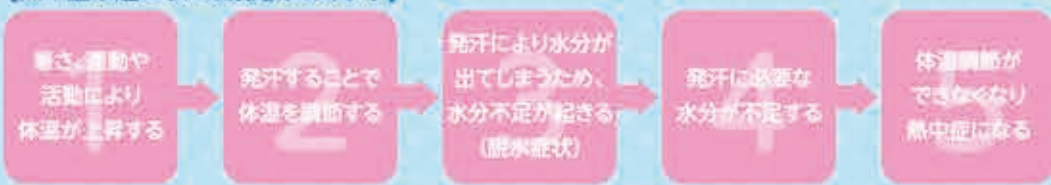
- ① 前方向に腕を上げ、手のひらを下に向ける。② 手を胸元に引き寄せ、脇を開く。



熱中症に気をつけましょう

運動と水分補給

【熱中症が起こるには段階があります】



夏場の外出や運動時の熱中症予防のポイント!

水道水をボトルにした「うつのみや景水」



水分補給はこまめに

水分は喉が乾いたと感じる前に補給しましょう。飲料の温度は、5度～15度が望ましいです。

休憩をはさんで

休憩は30分に1回程度を目安に、水分を摂りながら風通しが良い日陰で行いましょう。着替えや、冷やしたタオルで体を拭くことも、体温を下げるのに効果的です。

暑さを逃がす服装を

服装はできるだけ薄着で、吸湿性や通気性の良い素材のものにしましょう。屋外での活動時は、帽子をかぶりましょう。



フラは無理な動きがなく年齢を問わず始められますので、日々の生活に取り入れてみてください。その際は適切なタイミングで水分を十分に摂りましょう。(取材にご協力いただいた、市内でフラの指導・普及をしている 湯沢さん)



二の腕に効く動き③

- ①前方に腕を上げ、手のひらを下に向ける。
- ②そのまま肘を緩めて、胸の前で交差する。

足・腰に効く動き

- ①右足を45度の角度で前に出す。このとき、重心を左足にかける。②今度は重心を右足にかけながら、左足を45度の角度で前に出す。

全身に効く動き

- ①上半身を伸ばし、右手を頭上に上げ、左手は口元で固定する。②左足を斜め前に出して、重心を右足にかける。③今度は逆向きで1セット。



VOICE お客様の声

vol.60(2018.3.4発行号)へのおたよりから

水道ぼうやがとても可愛くて子供も大好きです。水道ぼうやのおかげで子供にも水の大切さを伝えられました。レシピも活用してみます。(主婦・女性)

ご感想いただきありがとうございます。これからも水道ぼうやを通して上下水道事業のご紹介や水の大切さ、楽しい水に関する話題をお伝えします。(上下水道局)

ご意見・ご感想ありがとうございました!

いつもきれいでカラフルな広報紙を楽しく読んでいます。近隣で下水道の工事をしていますが、管の大きさに驚かされました。ワンプレート料理は子供たちも喜ぶので、やってみたいと思います。(主婦・女性)

ご感想いただきありがとうございます。水道や下水道の工事の様子など、ふだん見えない部分を広報紙を通して皆様にお届けします。(上下水道局)