

読書の秋

秋は「読書の秋」でもあります。そして、10月27日から11月9日までの2週間は「読書週間」です。秋の夜長に本を読むことも、秋の楽しみ方の一つです。

今回は枕崎市立図書館の運営を行っているNPO法人「枕崎みしのたくかにと」の職員のお二人に、この秋に読んでもらいたいおすすめの本を紹介してもらいました。

※紹介された本は、市立図書館（現在は南薩地域地場産業振興センターで運営）で貸し出しを行っています。

家族をテーマにした、現実に起こりそうな怖い物語

タイトルのイメージから心温まる家族の話の想像していましたが、読み始めてみるとちょっと怖いサイエンスフィクションでした。テクノロジーが進化し便利になった近未来を舞台に6篇が収録されています。

姑にコンピューターで監視される嫁の話、理想の子供を授かることができる新薬の話、国が推奨するマッチングサイトで結婚相手を決めた男の話、一般家庭に浸透した掃除ロボット・看護ロボットの話、無職の息子が便利な介護キットを使って、父親を介護する話、デジタル葬儀の話。

全てフィクションですが、どこかリアリティのある話に、人間の善悪を問われているような気がしました。表紙カバーの内側に「いい時代になりました」と一言。誰にとつての「いい時代」なのか。そして「いい時代」とはどの時代と比較した「いい時代」なのか。コロナ禍以降、デジタル化の波が押し寄せ、生活様式は大きく変化しました。日々、進化し続けるテクノロジーのおかげで便利な生活ができる反面、失っていく大切なものもあるように思います。

ありそうでなさそうな近未来の話、面白いけど怖い、そんな一冊です。



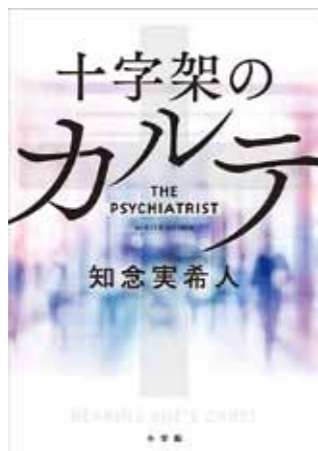
ファミリーランド
澤村 伊智 著
早川書房



図書館館長
朝田 栄子さん



図書館職員
松尾 美穂さん



十字架のカルテ
知念 実希人 著
小学館

心の闇をあばく本格ミステリー小説、最後にどんでん返しが

「心神喪失状態が認められ責任能力がなく不起訴」という言葉を聞いた事はありませんか?精神の面で判断を下すのが精神鑑定医。高校生の時、大事な親友の命を理不尽に奪われた女性。しかも犯人は責任能力がないと精神鑑定を受け無罪となった。犯人の名前すら

分からないことへの憤りを持ち、犯人の正体を求めて精神鑑定医を志した女性が、ベテラン精神鑑定医の下、助手としてさまざまな事件の真意を解明していく一冊です。

各事件の犯人が抱えている精神疾患が本物なのか、それとも罪を軽くする為の演技なのか、色々な角度より調べていくにつれ、どんどん明らかになっていく犯人の心理と真実。そこには思いもかけない真実が隠れています。

精神疾患に対する偏見がまだある現代社会の中、精神科医が関わることで、改善は見込め重大犯罪は未然に防げるかもしれないという信念を教わった女性。歪んだ心の闇や家族・恋人の愛などさまざまな心理に触れ成長していく新人精神鑑定医は、自分を苦しめている親友の死からも克服できるのでしょうか…。

運動の秋

秋は気候も涼しくなり、運動にも適した季節です。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で運動会やスポーツ大会の中止が相次ぎ、運動不足の方も多いためではないでしょうか。フィットネスクラブやサザン・ヒルズのトレーナー、田中文太さんに運動の効果や気軽にできる運動、運動する時のポイントなどについて話を聞きました。



サザン・ヒルズ トレーナー
田中 文太さん

「運動の秋」と言いますが、どうして秋なのでしょう?

夏は熱中症、冬は筋肉が固まることによる怪我のリスクがあります。春は気候も暖かくなり、運動に適した季節ですが、年度初めということもあり、なかなか時間が取れないことも。そういう意味で、秋は集中して運動に取り組むことができ、季節としては一番いいんじゃないかな

と思います。

運動をする事で、どのような効果がありますか?

運動の種類によって効果はさまざまですが、一番はストレスを発散することだと思います。運動した後は、皆さんスッキリとした良い顔をしています。

また、無駄な脂肪を落とすとしてダイエット効果があるほか、適度な運動は血圧を下げて、血行も良くなります。生活習慣病にも有効です。

おすすめの運動を教えてください。

ウォーキングやジョギング、ランニングなどの有酸素運動がおすすめです。有酸素運動は脂肪をエネルギーとすることからダイエット効果が期待できます。また、道具を必要としないものも多く、気軽にできる点もおすすめです。

最後に、運動をする時のポイントをお教えてください。

運動をする時は、「運動の質」を意識してください。回数ではなく、1回1回の運動で質の良い運動を行うことがポイントです。最初はなかなか成果が目に見えて表れないかもしれませんが、毎日少しずつでも続けることが大切です。

ウォーキング時の3つのポイント

気軽にできるウォーキングのポイントを紹介します。正しいウォーキング方法で、効果的な運動を。ちょっとしたことを意識しましょう!

腕を振る

肩の力を抜いて、歩幅に合わせてバランスよく、リズムカルに振りましょう。必要以上に大きく振る必要はありません。

かかとから着地

かかとから着地して、足の裏全体で身体を支えましょう。かかとからの着地を意識することで、自然と歩幅も広がり、有酸素運動の効果も向上します。

背筋をしっかり伸ばす

足元ばかりを見ていると猫背の姿勢になってしまいます。視線は前を見ましょう。良い姿勢を意識して歩くと、それを維持する筋肉がつかえます。普段の姿勢も改善されるかもしれません。

