

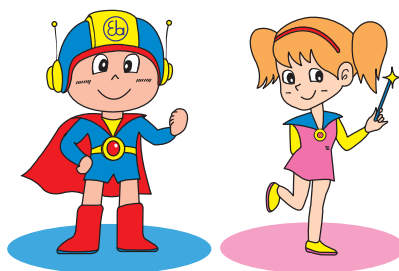
## 11月10日は「エレベーターの日」

1890年（明治23年）11月10日、東京、浅草に完成した12階建ての展望塔「凌雲閣」に、日本初の電動式エレベーターが設置されました。

日本エレベーター協会では、この11月10日を「エレベーターの日」と定め、昇降機の安全、安心な利用のためのキャンペーンを実施しています。



凌雲閣（りょううんかく）



ベータくん

エスカちゃん

### 編集後記

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大により世界にとって1つの転換期となる年でした。在宅勤務の長期化による運動不足やメンタルへの不安を感じていらっしゃる方もいると思います。

通勤が往復で2時間かかる場合、消費カロリーは約300kcal、1日の在宅勤務の場合消費カロリーは約50kcalとされています。そのため1週間（平日5日間）で1,250kcal、1ヵ月半で7,500kcalも消費カロリーに差が生じます。脂肪1kgを減らすには約7,200kcalの消費が必要とされていますので、何もしなければ1ヵ月半で1kg体重が増加する可能性がある訳です。通勤が日々の運動不足を補っていたという一例ですが、運動習慣の大切さを感じて頂けると幸いです。

体を動かすことはメンタルのリフレッシュにも繋がることから、私の会社でも在宅勤務者向けに、15時になるとPC画面に「ディスプレイから目を離して背伸びやリフレッシュ体操を行いましょ」といったポップを表示させる試みが始まりました。その他、外に出て太陽の光を浴びるだけでもリフレッシュできますので、就業前と終業後に軽くウォーキングを行うことも有効とされています。

私自身も在宅勤務が長期化しており、心身の変化を感じているところです。出来ることから無理なく始めて健康維持に努めていきたいと思っております  
(箱田 記)

※ 2017年より《ミスターEのアメリカエレベーター情報》をご寄稿いただいておりますミスターE氏からの読者の皆様へのメッセージを紹介いたします。（編集委員会）

「エレベータージャーナルをご覧の皆様、少々ご無沙汰しているミスターEです。突然ですが、事情により投稿を続けることが難しくなっていました。ほんとうに残念ですが、しばらくお休みをいただくことをお許しください。時が来たらまたお会いしましょう。貴業界の発展を祈っています。ありがとうございました。お元気で！」

### ELEVATOR JOURNAL 2021年7月発行 No.34

編集委員 ◎委員長 ○副委員長

◎羽坂佳穂里 三菱電機株式会社  
○武藤 健司 パナソニック エレベーター株式会社  
箱田 将和 東芝エレベーター株式会社  
比佐 匠一 フジテック株式会社  
三ヶ田昌紀 日本オーチス・エレベーター株式会社  
志賀 正己 三菱電機ビルテクノサービス株式会社  
伊藤 千尋 株式会社日立ビルシステム

発行者 橋本安弘

発行所 一般社団法人日本エレベーター協会

〒101-0031 東京都千代田区東神田2丁目5番12号  
龍角散ビル4階

TEL (03) 5829-3457 FAX (03) 5829-5061

URL : <https://www.n-elekyo.or.jp>