

北総歩こう会会報

ほゆう

会幸段 O 1 1 号

平成 6 年(1994) 2 月例会時発行

〒271 松戸市松戸新田 24-9-504
北総歩こう会事務局
☎ 0473(65)2369

☆県協会の記念式典無事終了!



先月 30 日、千葉市のロイヤルホテルにて千葉県歩け歩け協会の設立 15 周年を祝う式典が行われました。午後 3 時の受付開始を待ちかねたように、県内各地より集まつた歩友のいつもとは違った「華やかな」雰囲気がホテルのロビーに漂い、ここ彼処に談笑の花を咲かせておりました。

午後 3 時 30 分、鈴木事務局長の司会により式典が開幕。黒河内理事長の開会の詞、藤平会長の挨拶、日歩協会金子会長のお祝いの詞などが披露されました。太鼓・手品等のアトラクションが式典に花を添えて、和やかな雰囲気の中での式典は進み、あっと言う間に時間は過ぎての閉会は、表彰者を囲んでの記念撮影で終わりとなりました。

当日の式典で県協会から表彰を受けられた方々

藤平会長より表彰状を授与される菊池氏



左から、宇佐見正氏 (上総歩こう会会长)
小原寅之助氏 (旧 県協会副会長)
山本新太郎氏 (船橋歩こう会会长)
菊池維平氏 (北総歩こう会会长)

☆健康ニュース (先月号の続き)

5. 休養もトレーニングのうち！

スポーツ選手の筋力トレーニングの場合でも、一日一回6秒間最大筋力を出してやれば充分で、それ以上回数を増やしても時間を延ばしても無駄なだけでなくかえって有害であるとされている事は、あとの23時間59分54秒は力を抜いてやらなければならないと言っている事になります。筋肉に疲労が相当蓄積して痛みを感じるようになったら充分に休ませてやると、それまでに出なかったような大きな力が出てくる事があると言います。

心臓や血管は骨格筋と異なって完全に休ませると言う事はできませんが、充分に活動させた後に安静状態に戻してやると言うリズミカルな働き方をしないと、血液循環機能が向上しないと言う意味では同じように考えてよいでしょう。

長距離ランナーの競技力を向上させる方法として考えられた「インターバルトレーニング」も、休養の重要性に着目した方法と言えます。当然、生涯の健康レースでもそれを忘れてはなりません。運動不足病の代表のように考えられている心筋梗塞が、過度の運動で引き起こされる事があり得る事を忘れないように。



6. 水分不足に注意！

血液を綺麗にしておく為に必要な尿での水分排泄と、じっとしていても皮膚の表面から発散していく不感蒸泄の水分だけでも馬鹿にできない量なのに、健康づくりの為の運動を長時間行ってうっかり水分の補給を忘れたら、危険な脱水症状を起こしかねません。

確かに一部の人が主張するように、水分の取り過ぎは疲労度を大きくする可能性がありますが、少なくとも血液が濃縮されるような形で起きる重要臓器での障害への危険性はないと考えてよさそうです。

少な過ぎるよりも多過ぎる事の方が、害は少ないと言えます。



7. 塩分不足に注意！

最近「塩分の不足などあまり心配しなくても良いが、取り過ぎはいけない」と言う考え方方が人々の間に広がっているようです。

しかし、それは何もしないでじっとしているような人の場合で、少なくとも健康づくりの為に運動をしている人達の場合は、運動時間が長くなるに従って、塩分の濃い汗が多量に排泄される形になり、筋肉が痙攣を起こす事になります。

実験的には、塩分不足状態の運動で体タンパクの分解が高進すると思われる所見も得られていますが、突然死になりかねない副腎皮質機能不全と塩分不足の関係を示唆する研究も行われています。

8. 空腹状態は要注意！



空腹状態では、体脂肪の分解が盛んになりその分解産物である遊離脂肪酸の血液中濃度が増大します。

一般的に遊離脂肪酸はエネルギー源として考えられており、特に心筋ではそのエネルギー源の三分の二が遊離脂肪酸だと言われています。問題は時と場合によって心筋毒となり、各種の不整脈を発生させたり、ひどい時にはショック死を起こさせたりする物質にもなると言う点です。

酷い空腹時の歩行による急激な遊離脂肪酸濃度の増加は極めて危険な不整脈を発生させる可能性を秘めています。肥満者が体重を減らす目的で朝食前にジョギングを習慣化させている人がおりますが、中年過ぎには運動トレーニングの積み重ねによって、かえって遊離脂肪酸を運動のエネルギー源として利用する為の効率が下がってくるケースが少なくないことに注意する必要があります。

運動とは、食後の数時間後が最も理想的だとされる理由の一つがそこになります。

9. 血圧に注意！

昨年の健康診断時に高血圧症と診断されて運動を勧められ、できるだけ身体的活動を積極的に行うようにしていたら、今年の健康診断では生理的範囲だと判定されたと言う下がり方は喜ばしい限りだと言えます。

これに対して、ある運動の直前と直後の血圧変動に見られる下降現象の場合は、喜ばしいどころかうっかりすると危険と考えなければならない事もあります。

例えば25km走時の直前と直後の血圧変動を調べてみると、年齢が進むほど直前から直後への最大血圧の下降度が大きくなり、運動前の最大血圧が190mmHgであったのに、直後にはそれが98mmHgとなつたと言う一例があります。少なくとも前から後にかけての最大血圧の下降度が30mmHg以上と言うのは要注意と考えざるを得ません。なお一般的に喫煙者はそれが大きく、スポーツにタバコが厳禁とされる理由の一つでもあります。

10. 個人差を考えて

週に数日は思い切りテニスをしていて、同僚よりは体力年齢が10年以上若いと自慢していた中年男性が、たまたま行われた会社の健康診断で、「動脈硬化が進んでいる」と指摘されて愕然としたと言う話があります。そもそも動脈硬化とは、先天的になりやすい体质となりにくい体质があるだけでなく、個々の生活環境等の影響も受けたりするもので、決して運動の程度だけで決まるものではありません。また、骨や関節等に見られる障害についても、例えば運動不足から腰のまわりの筋肉の力が低下した事が原因で起こる腰痛もあれば、腰を捻る動作の多いスポーツが原因で起こる場合もあるわけです。



90歳以上の人達の生活実態等が発表されたりすると、それを手本にするような生き方をすれば誰でもが90歳以上まで長生きできると錯覚しがちですが、個体の生存期間の長さは遺伝的な素因等、先天的に体内に組み込まれた条件に大きく左右されるものです。けっして無理する事なく自分に合った方法を見つけ、健康的のスポーツを続けていただきたいと思います。

道のりの歩き方 我孫子、歩け初夢

歩き納めは鎌倉。

鎌倉ウォークが始まって5年、いろいろの切り通しを歩いてきました。
切り通しを見る限り自然・地形の素晴らしさは“鎌倉”以上のものはない。
まして海あり、山あり、峰あり、古寺、神社あり
このような所が歩き納めの地とは、参加するのも楽しい限りだ。

ところが、“北の鎌倉”と言われている我孫子にも自然は残っている。
往時の面影もあり、歩くには事かかない風土がある。

3月、我孫子の史跡めぐり（これは3月6日で決まり）、
天王台から廻って湖北はどうか、

さてよ、新木へ行く途中「鎌倉道」があるし、布佐へ抜けて「鮮魚道」は、
めっきり車が少なくなった旧道を、一日かけてはどうか、
総集編で「我孫子のすべて」を30kmコースではどうだろうか。

我孫子のコースを定番に、古利根、坂東太郎、滑河ふれあい、鮮魚道、手賀沼一周ともつながる。北柏から柏方面、野田、流山にもつながるし、
ムニヤムニヤ、リリリーン リリリーン ウムッ？ あっ夢だったか！

ホラ、水筒、くつ下！

“前の日に準備しておかなきゃ、だめじゃないのよ！”と山の神に怒鳴られながら玄関を出た。

これから成田山へ出迎えウォークに、成田駅8時30分を目指して急いだ。

(な)

温故知新

千葉県下にも6つの「歩こう会」ができて、それぞれが活発に活動をしています。

地域の特性か、会を構成する方々の個性によるものか、或いは強力なリーダーによるものかは存じませんが、それぞれの歩こう会ごとにかけ『会としての特長』があると言う事を耳にします。『歩く』という、たったそれだけの事なのにです。

先日『東総歩こう会』の初詣香取神宮ウォークに参加した時の事です。絶好の晴天に恵まれ、214名もの参加者がおよそ10kmのコースを歩きました。『東総歩こう会』のウォークは、以前からカルチャーウォークとして有名で、コースの途中で必ず学習会があります。この日も利根川に出て鳥居河岸の由来についての講義があり、更に『新市場』という地名の読み方と方言の関係、初詣に相応しく松竹梅がなぜお目出度いとされるのか、等々のお話を聞きました。その後の事です。

「船橋の人も来てるけど、こんなにノンビリ歩かされてガッカリしてるだろうな」「あんな速いスピードで歩くんじゃ、ついていけねえもんな」と言う会話です。『船橋軍団』と異名をとる『船橋歩こう会』でも寺社巡り等では当然解説もされるのですが、歩くスピードの速い事が特徴として定着しているようです。

さて、『北総歩こう会』はどんな印象を持たれているのでしょうか。
そしてどんな特徴を持たせたいと、会員各位が考えているのでしょうか？

例会の案内板

☆3月6日(日) 我孫子の史跡めぐり

- ・集合場所 JR常磐線・~~我孫子~~馬尺~~ヨヒ~~口
- ・集合時間 9時30分
- ・歩行距離 約1.4km

「北の鎌倉」と呼ばれる、ここ我孫子市に残る文学の散歩道を皆様と一緒に歩いてみたいと思います。

武者小路実篤邸、志賀直哉邸跡、嘉納治五郎の旧別荘跡などや、手賀沼の親水公園や県立水の館なども訪ね歩く予定になっております。
皆様の御参加をお待ちしております。

(担当 小林直之)

☆4月11日(日) 小貝川の岡堰と花壇めぐり(担当 関清吉)

- ・集合場所 関東鉄道・~~稻戸~~馬尺 (JR取手駅乗換)
- ・集合時間 9時00分
- ・歩行距離 約1.8km

当日は、ユニセフ主催のチャリティーウォークを合わせて開催します。稻戸井駅から出発し、間宮林蔵生家を見学、桜の名所で知られる岡堰を歩き、JR藤代駅へと向かう約1.8kmのコースを皆様に堪能していただきたいと思っております。

解散地 藤代駅 (JR常磐線)への到着予定は、3時30分の予定。

☆5月8日(日) 第1回 手賀沼周遊ウォークを開催

☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ!

事務局より

平成6年度への会員継続手続きも一段落しましたので、現況をお知らせ致します。

☆会員数 121名 (1月30日現在)

個人正会員80名 相互会員18名
正家族会員15名 賛助会員8名
(継続会員105名、新入会員16名)

新入会員(一部継続会員含)の名札並びに全会員の例会参加票は、3月例会時に配付できるように準備を進めておりますので、今暫くお待ちいただきたいと思います。その他不明な点がありましたならば、遠慮なく御連絡下さるようお願い致します。

入会案内

常磐線沿線の自然と歴史、文化等を求めて、毎月一回楽しく歩いています
入会金、年会費等初年度は6800円
会員は(社)日本歩け歩け協会会員としても登録されます。

御連絡を戴ければ、入会案内書等を送ります。お友達をお説きの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

独り言

庭隅にフキノトウが顔を出したとの便りが雪深い里の春の胎動を知らせてくれます。
野山に雪が消え残っている頃、浅黄の苞に幾重にも包まれて土中から頭をもたげるその姿はけなげでとても愛らしいものです。

フキは花蕾や葉柄を食用にするキク科の多年草で北海道から九州まで広く自生しており北海道や東北地方に群生をするアキタブキは大きいものでは2mにもなると言います。

春早く根茎から短い花茎が立ち、散房状に頭花が密集して咲きます。

雌雄異株で雄花は黄白色、雌花は白色。

フキノトウはこの花芽で、花の開かないうちに摘み取り落味噌などにしてほろ苦い味を楽しみ、味噌汁に散らして早春の香りを喜ぶ。



今は栽培されて改良品種も多いが山岐育ちの野性種の独特的の風味にはかなわない。開花のあと薄緑色の柔らかい葉柄を出し、春光をしっかりと受けとめながら遅しく成長をする。

水ぐるまひかりやますよ落の臺

3月例会案内

- ☆20(日)市民ハイク、昭和の森へ ・ちば歩会
土気駅より徒歩5分の土気小に8時集合、10km
- ☆27(日)チャレンジウォーク江戸川 ・船橋歩会
40km、20kmの2コースあり。事前申込み要。
- ☆19(土)に実施予定の坂東太郎(群馬編)は山間部のコース状況が悪く危険な為、延期と致します。
実施は5~6月頃で検討中。関係者には別途連絡!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓> 2月3日は節分の日。

下の子が保育園で作った鬼の面をかぶり、元気に豆巻きをしてくれましたが、当夜近所から聞こえてきたのは子供達の声だけうちで豆巻きをするのも、子供が小さい時だけになるかも?

「福は内、鬼は外」が一般的だが、場所によって「鬼は外」と言わぬ所もあるとか、私も我が家家の「鬼」とならぬよう、今年も気を付けて一年を過ごしたいと思います。



(M)

4万kmも一步々の積み重ね