

ほゆう

会報 010号

平成6年(1994) 1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

新年明けまして おめでとうございます

新年おめでとうございます



私たちの北総歩こう会も満一年を迎えようとして居ります。今年、会員皆様様の御協力により多くの方々に歩く楽しさを知っていただき、健康増進に役立てていただきたいと思っております。

私事で恐縮ではありますが、年頭にあたり私が歩き始めた理由と、この13年間の歩いた足跡を振り返って見たいと思います。

27年前、事務系の仕事から定年退職した後機械を使う仕事に就きましたが非常に疲れを覚える様になり、これではいけないと始めたのが「歩く」事でした。結果は良好で血圧も下がり、風邪も引かなくなりました。70歳になった時、年間の目標距離を決めて歩く事を考えました。当初、3000kmからの歩行距離も現在では5000km、一日平均の距離はたいした事はないけれども、毎日の積み重ねが「地球一周4万km」相当に到達したと思っています。会員の皆様はまだまだ若いのですから、4万kmの目標は如何ですか？

私と一緒に、今年も元気に頑張ってください！

会長 菊池 維平

明けましておめでとうございます

千葉県下を六つのブロックに分けて各ブロック毎に「歩こう会」を組織させると言う、千葉県歩け歩け協会10周年大会での念願がかない、県北ブロックで第5番目の「歩こう会」となった北総歩こう会が誕生その後続いて第6番目の会となった上総歩こう会が誕生したのが昨年の事でした。

北総歩こう会の活動範囲は、茨城・埼玉東京と接しており、設立ウォークの記念すべき発会式が行われたJR柏駅には、船橋ちば・東総の各歩こう会の方々の応援に混じって、東京・利根町(茨城)・埼玉また神奈川からもたくさんの仲間が祝福に駆けつけて下さいました事が、今後の北総歩こう会の在り方を示す門出となりました。そして、月例会も月を重ねる毎に運営が充実し、会員数も序々に増えつつある事は誠に心強いかぎりであります。

今年もバフィーに富んだ行事が組まれております。昨年の経験を十分に生かして交通ルールを守り健康で気持ちの良い汗をかきながら、みんなで一緒に「風の色」を求めて楽しく歩きましょう。

副会長 黒河内 尚
(千葉県協会理事)

☆健康ニュース

健康づくりはマイペースで！



運動不足が不健康の原因になるのは事実ですが、だからと言って運動をしさえすれば健康になるとは言い切れません。まさに「逆必ずしも真ならず」です。そもそも、運動とは生体に対してストレスとなるものであると言う大原則を、忘れてはなりません。従ってそのストレスに適應する為の生体のしくみに欠陥がある場合は、その欠陥の中味や程度に従っていろいろな障害が生じる事になります。骨格筋を全く使わないでいるとその張力はどんどんと低下し、骨にも力が加わらない様にしていると、骨の中からカルシウムやミネラルが脱失してしまうとの事です。

それらを生理的状态に保ち続ける為には、運動による刺激が必要だと言えます。心臓も、たまには相当脈拍数が増加する様な運動をしないと、その機能が減弱し

血管でも血流が不活発な生活により“早老”現象が加速される事になります。

従って、少なくとも前述した様な臓器組織については、必要にして充分なだけの強さの運動を一定時間行い続ける事が、健康保持の絶対条件だと言う事ができます。しかし、問題はこれらの臓器組織が決して独立して働くものでなく、他の臓器組織に影響を与えたり、逆に支配されたりしていると言うところにあります。肝臓や腎臓等に異常が認められると運動を禁止したりし、そして内分泌系や自律神経系の働きが変調を来すと、心臓や血管の働きが運動に追従できなくなったりする事があるのがその具体的な現れです。

熟練した医師の嚴重な監視下で行う、特定の疾患に対する運動療法の場合は別にして、一般の人達が随意に行う運動の場合は、原則として体調を十分に整えてから行わなければならないと言われる理由がここにある訳です。

不健康づくりとならない為の10ヶ条

1. まず、メディカルチェックを！

一念発起して、これから運動を始めようとする人も以前から運動を続けている人も、少なくとも年に2回はメディカルチェックを受ける事が必要です。

自分ではどこも悪くないと思っていても、検査を受けてみたら、運動をするのは危険だと言う結果が出る場合も珍しくないそうです。

しかしながら、仮に若干の異常所見が見つかったとしても、医師の指示に従ってその処方どおりにすれば運動を続ける事ができる訳で、けっして素人の自己判断だけはしない事。



自分の身体の状態を常に把握し、けっして安易に考えない様にする事が肝心。

2. あてにならない疲労感

健康の為には運動が必要だと言われていても、とても疲れていてそれどころではないと拒絶する人も少なくありません。

なぜ運動不足が有害であるかを説明する一つの手掛かりに、運動強度の指標であるエネルギー代謝率・RMR（安静状態でのエネルギー消費量を1.0として、何か行動した時に増加する割合の事）で見る事ができます。

例えば、立っている時のそれが0.5で、散歩の時は2.0、1分間に100m位の速歩では5.0となるのに対して、電車の中でもまわっていても1.2でしかない。従って、乗り物での通勤や机の上での仕事での疲労感は、どんなに強くても全く運動にはなっていないと言う事になります。

RMRが0.5でしかない直立運動が、一寸長引けば耐えがたい疲労を感じるのに対して、2.0の散歩ならば、1時間が2時間となっても特にどうと言う事がないと言うのが、体験的実感だと思います。

現代社会での現実的疲労感が強ければ強い程、運動不足の度が強く、それだけ不健康な生活になっていると言えます。その疲労を回復する為には、体操等の運動が不可欠と言われる所以です。

3. 漸進性の原則

何処に行くにも車に乗り、エレベーターやエスカレーターばかりを愛用している人では、まず運動適応能力が著しく低下してしまっているものと考えても、間違いはありません。この様な人が、運動不足を具体的に指摘されて急に始めたりすると、かえって怪我のもとともなります。

運動にはウォーミングアップとクーリングダウンが大切であると同様に、長期間にわたる運動習慣が必要となります。

4. 生活化のポイント



人それぞれが置かれている環境によっては、運動を日常生活の一部として取り込むのに相当の工夫と努力が必要で、一般的に不規則な生活は不健康のもとだと言われますが、運動についても同じ様な事が言えます。但し、その規則性とは必ずしも1日24時間の日課が判で押したように刻まれていると言う必要はなく、例えば隔日あるいは曜日を基準にして考えても良いし、場合によっては毎月の中旬に焦点を合わせて、運動日を組み込む事も良いと思います。

何と言っても運動による健康づくりは、若い時だけとか、働き盛りの時だけですむと言うものではなく、生涯にわたって継続しなければならないものである以上、自分の社会的活動そのものに、支障をきたす様で

あってはならないのですから。

いわゆる健康の為の運動と言うのは、其ほどのめり込むようにしなくても、とにかく無理なく続けて行かれる様な生活習慣を、確立する事が大切なのです。

— 続きは次号で！ —

他山の石

昨年暮れ、『汽笛一斉ウォーク』に参加してきました。
 タイトルに、そこはかたない郷愁の様なものを感じての参加でした。
 主催者側も、まさか千数百人も集まるとは予想していなかったのではないのでしょうか。

大盛会で先ずは『おめでとう』です。

ところで、新橋から横浜桜木町までの市街地を、この大集団が歩くのですから、各所で問題がありました。歩道だけでなく、旧東海道などではウォーカーが道幅一杯に広がって、対向してくる方達やら、後ろからくる自転車や自動車に気配りをしていません。無論、横断歩道では信号が『赤』になっても突っ込むウォーカーがいるし、歩道橋を渡るように誘導されても、無視して車道を渡る不心得な人が大勢いた事が大変気になりました。

歩け歩け運動の趣旨が次第に理解を得られているのに、この『歩け』の実態は暴力集団のデモと同じように、多くの市民に共感を持って迎えられる事はないように思います。私たち『北総歩こう会』の例会でも、時に道幅をふさいでいる事がありますが、市街地ウォークの難しさを考えさせられた一日でした。

新春のクロスワードパズル

問題

A～Eの部分に入った文字をつなぐと、一つの言葉ができます。

ヒント = 願いがかなうといいな!

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|---|----|---|---|---|----|
| 1 | フ | シ | | 2 | ミ | | 3 | コ | タ | ツ | B |
| | | | | 5 | ア | ラ | | ト | | | |
| 6 | ジ | エ | カ | イ | | | 7 | シ | モ | | |
| | | | | | ル |  | | コ | | | 8 |
| 9 | | | | イ | | | 10 | ソ | ラ | ル | |
| | | | | 12 | ト | ツ | 13 | ハ | | | 14 |
| | | | | 15 | シ | | 16 | ゲ | コ | マ | ニ |
| 17 | | | | | ニ | | | | | | 18 |
| | | | | | | | | | | | サ |
| | | | | | | | | | | | ト |

☆ヨコのカギ

1. いい初夢は1〇〇、2タカ、3ナスビ
3. ネコは②③④で丸くなる
5. 歌舞伎で勇士、鬼神等が主役となる芝居
6. 広い森林地帯を海にたとえて言うと
7. 晴れた寒い夜が明けた後の畑一面に
9. 新しい思いつき、工夫
10. 韓国の首都名
12. 難路等を歩き通す
14. 湘南地方の都市名、米軍池子弾薬庫跡地
15. 教えを受ける人、門人、門弟
16. 約束は守ってよ、指きり〇〇〇〇

17. 仕掛け、仕組み、組織等の事を英語で言う
18. 昔、金銀の産出で知られた新潟県の島は

☆タテのカギ

1. 新年の床飾りに使われる事の多いウマノアシガタ科の多年草
2. 過去、現在、〇〇〇
4. 〇〇は千年、カメは万年
8. Jリーグ鹿島アントラーズの人気選手
11. 京都にある地名、東映映画村がある
13. 元気を出す、精出す
15. 刑事の俗称

— 解答は次号に —

例 会 の 案 内 板

☆2月13日(日) 流山の七福神めぐり(I)

1994年の歩き始めは「流山の七福神めぐり」です。
この行事は船橋歩こう会との共催行事となりますが、一度に全部をまわるには少し距離がある為、来年との2回に分けて行う予定です。
又当日には、JWAの「1993年・年間完歩賞」の表彰も行いますので該当される方は必ず参加するようにお願い致します。

- ・ 集合場所 東武野田線・江戸川台駅
- ・ 集合時間 9時00分
- ・ 歩行距離 約 1 ~~6~~₄ km (解散は東武野田線の運河駅で)

(担当 和田武年)

☆3月6日(日) 我孫子の史跡めぐり(担当 小林直之)

- ・ 集合場所 JR常磐線・我孫子駅北口
- ・ 集合時間 9時30分
- ・ 歩行距離 約 1.4 km

☆4月10日(日) 小貝川の花壇めぐり(担当 関清吉)

当日はユニセフ主催「チャリティーラブウォーク」として実施します。
昨年は大勢の方々にお集まりをいただき、沢山の募金を得る事が出来ました。今年も御協力の程、よろしくお願い致します。

詳細は未定。 別途会報等でお知らせ致します。

☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ!

新年おめでとうございます

昨年中は皆様に大変お世話になり、ありがとうございました。北総歩こう会が一年間の行事を無事故に過ごす事ができたのは、皆様のご協力のお蔭ではないかと思っております。

会と会員相互の交流を求めて始めたこの会報「ほゆう」も、当初はどうなるのかと不安が一杯でしたが.....

最近では、当日に向けた「緊張感」も適当にあって、結構楽しんで作れる様になってきたようです。

今年もまた一年間、一生懸命頑張るつもりですので、よろしく願い致します。

事務局担当 古宮 誠

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、入会案内書等をお送ります。お友達をお誘いの上皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

独り言

冬枯れの庭でセンリョウが緑の葉に赤い実を載せて新年を迎えた。正月用の切花として知られるが、その名から連想される華美な感じはなく、清楚な美しさがある。センリョウ科の常緑小低木で、日本が原産。関東南部以西から九州までの暖地の樹林内にはえているが、今日見かけるものは多くが栽培種である。緑色の茎が叢生し、高さは50~90cm位のやや草質で節があり、草珊瑚・竹節草の別名もある。夏、短い花茎を出し、黄緑色の小花を穂状につける。12月頃から径5mmの球果が赤く熟し、茎の先端に固まって上向きにつく。

和名「千両」は、ヤブコウジ科の万両に対して名付けられたと言われている。マンリョウの実はセンリョウより濃い紅色でやや大きめ、柄のある球果が葉の下に垂れつき、葉も厚く濃緑色である。



人により感じ方に違いはあるが、センリョウが解放的な明るさをもつのに対し、マンリョウには寂びた静けさがあり、それぞれの冬の日を楽しませてくれている。

千両の日のあるまでをあそびけり

2月例会案内

☆19(土)~20(日) 第4回南房総フラワーマーチ

今年も南房総・千倉でフラワーマーチが開催されます。千葉県協会が全力を挙げて、全国各地から集まる歩けの仲間たちを迎えます。

蒼い空と海にはさまれて、色鮮やかな花々が咲き乱れるこの時期、貴方も是非一度、参加してみてください。

※白浜・千倉での宿は、今からではまず無理だと思いますが、勝浦~鴨川・富浦~館山周辺の民宿ならば大丈夫かな? お早めに予約を!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓>

あっと言う間のお正月でしたが、皆様は如何お過ごしでしたか? 今年は天気も良く素晴らしい「初日の出」を見る事が出来たようですが.....

私は、前夜飲み過ぎて起きられず、充分昇ってからの「日の出」を拝ませていただきました。

今年も一年、会員の皆様方に愛される「会報」づくりをめざし、頑張るつもりです。

事務局の「ネタ」が無くなる前に、皆様からのお便りが届く事を期待しておりますので、宜しくお願い致します (M)