

# 北総歩こう会会報

ほ ゆ う

会報 33号

平成8年(1996)10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  
☎ 030-34-58750

平成8年も、あと二ヶ月を残すだけとなりました。ある新聞にこんな記事が載った事を、皆様は覚えておりますか?

**ウォーキマナー元年!**  
みんなに迷惑をかけない楽しいウォークを

(社)日本歩け歩け協会が掲げた、平成8年度事業計画の「四大重点目標」の中の一つです。本会も機会ある毎に、参加された方々にお願いをしてまいりました。

最近では、新聞に掲載された「鈴」の投書で多くの方々が賛否両論を繰り広げた事は、今も記憶に新しいと思います。

自分では良かれと思ってしている事も、他の人達には迷惑となっている事が多いのです。歩きながらの喫煙、音量をあげたラジオ等や車が来ないからと道一杯に広がって歩いたり信号の替わり際に突然走りだしたり、自分勝手に道路を横断したり.....。

本日参加されている方々には、関係のない事ばかりですが、ウォーキング活動が盛んになるにつれ、マナーの悪さも“より”目立つようになってきました。

今、街中を大勢で歩く事が難しくなってきております。大旗を先頭に歩く事の是非が問われ始めております。

せっかく広がりを見せてきたこの活動を、もっと大切に育てて行きたいと考えています。一人一人が自覚を持ち、集団の暴力とならないような、迷惑をかける事のない、明るく楽しい「あるけ」を目指したいものですね。

今頃は歩くのに、最良の季節です。貴方御自身の「ウォーキマナー」を今一度見直しながら、本年の残り行事を楽しく歩きましょう。

—以上—

## ☆自然歩道を歩こう!

今月は「自然歩道を歩こう」月間です。13日(日)には、千葉市昭和の森を中央会場に、自然歩道を歩こう千葉県大会が開催されます。昨年は、生憎の雨模様でしたが今年は期待できそうです。

東金、本納、誉田の三コースがあり、それぞれが大変素晴らしいコースとなっています。受付開始は8時30分、土気駅前より案内があります。

お友達と一緒に、貴方も参加しませんか?

## ☆ CWAニュース(事務局会より)

### 1. 日歩協幹事会からの報告

青年部会の発足並びに初心者講習会の開催等について、県の方針を問われたとの事。

### 2. あしながPウォーク

11月10日は、全国150か所で一斉実施。各地で開催される「Pウォーク」を、できるだけ応援してほしいとの事。

### 3. 10月29日の参加者募集

本月のあるけ新聞にも掲載されているが、オランダから来たナイーベン大学のオーストラが、早稲田大学大隈講堂で演奏会を開催します。希望者が少ないそうですので、時間に余裕のある方は、ぜひお出掛け下さい。

### 4. 鎌倉歩き納め

本年の担当は、③&④(名越切通し)コースゴール位置が八幡宮から若宮大路を下った由比ヶ浜の海浜公園に変わりました。

### 5. 南房総フランマーチ

来年は、2/15~2/16に開催。

10kmコースも、自由歩行になるかも。

### 6. 会長の退任問題

理事長より、再度継続をお願いする事とし退任のお気持ちが変わらない場合は、役員選考委員会を開いて今後の対応を検討する事となった。

(事務局)

# からだの雑学

=関節の老化予防対策



膝の怪我もしていないし、ぶつけた覚えもないのに近頃朝、歩き始める時になんとなく膝が重く感じる。階段の昇り降りの時痛む、膝を動かすとゴキゴキと音がする等々、病院へ行くほどではないが、ちょっと気にかかると言う人が多くなっています。

膝関節には、膝がグラグラしないように、幾つもの靭帯や、二本の長い骨（太腿骨と脛骨）の間でクッションの役目をしている関節軟骨、関節を包み込んでいる膜（滑膜）、関節がスムーズに動く為の潤滑油のような役割をする関節液等から構成されています。

老化すると、関節軟骨の弾力性がなくなり、表面ももろくなって、擦り減ってきます。やがて、硬い骨が直接ぶつかって、部分的に骨が萎縮したり、増殖したりして向かい合う関節面がきちんと合わなくななり、その結果、スムーズな動きができなくなります。このような、一連の膝の症状を「変形性膝関節症」といいます。

## 肥満気味の人は要注意！

「変形性膝関節症」になりやすい人は、中高年者が多く、患者さんの八割以上が女性です。過去に足の捻挫や骨折を起こした事のある人や、膝をよく使う職業の人にも多くみられます。また、肥満体の人も膝に負担が大きく、軟骨がすり減りやすいようです。

## 膝が痛む時はどうすればいい？

- ①. 膝が腫れたり、熱をもっている急性期等には冷湿布をして炎症を抑えます。痛くても腫れや熱が落ち着いたら、次は温めます。お風呂にゆっくりつかり、温湿布等で膝を温めます。
- ②. 膝に負担をかけると、症状を悪化させます。なるべく膝を使わないようにする事が肝心ですが、しかし、また全く使わないでいると、膝を支える筋肉の力が落ちてきます。日常の生活に必要な動作は、膝に負担がかからない程度にと心掛けて下さい。

## 再発防止の為には？

適切な治療を受けて、腫れや痛みが収まったら、運動療法を積極的に行いましょう。膝を支える筋肉を強くして、膝関節への負担を軽くする事と、これ以上体重が増えないようにする事が目的です。図のような「足上げ運動」を毎日、左右10回行う事でも筋肉を強化できます。

よく歩く事も、大切な運動療法です。医師にかかるて薬を服用したり、理学療法を受けたりするのも、確かに一時的には有効ですが、しかしやはりあなた自身の努力が、再発防止には最も大切と言う事です。



あおむけに寝る。片方の膝を軽く曲げ、伸ばした方のあしを床から10cm上げる。5秒間静止した後ゆっくりおろす。一呼吸（2秒）休むこれを左右10回ずつくりかえす。

## 月例会の案内板

### ☆11月例会 「シベリアからの遠来の客を出迎えに！」

- ・開催日 11月10日(日)
- ・集合場所：東武野田線 愛宕駅 ⇄ JR常磐線柏駅で乗換え
- ・集合時間：8時30分、歩行距離：約22km（健脚向き）

柏駅発（大宮方面）	愛宕駅着
7:43	8:07
7:52	8:16
8:03	8:29 運賃 280円

- ・解散場所：関東鉄道 水海道駅（16時頃の予定）
- ・その他：65才以上の方は、証明するものを持参して下さい。  
菅生沼「県立自然博物館」への入場が無料になります。

(担当者 和田武年)

### ☆12月例会 「望（忘）年ウォーク」

- ・開催日 12月 8日(日)
- ・集合場所：JR常磐線(千代田線)北柏駅
- ・集合時間：9時00分（歩行距離、約10km）
- ・その他：ウォーク終了後、望（忘）年会を行います。  
詳細は11月例会時に、お知らせする予定です。  
⇒会費2000円(昼食付)

(担当者 宮崎薫司)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

(4)

## 事務局より

- 来月、継続申込み書を配付させていただきます。
- 平成9年度もよろしくお願ひ致します。
- 12月の望年会会場が決まりました。今年一年の行事等を振り返りながら、楽しい一時を過ごしたいと思います。
- 11月の例会時に、参加希望者の募集を始めますので、よろしく！

(携電、☎ 030-34-58750)

## 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。お友達をお誘いの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

## 11月例会案内

2(土) 日本スリーデーマチ (日本歩け歩け協会)

埼玉県東松山市で三日間に渡って開催される、世界的な「歩け歩けの祭典」です。

日帰りでの参加もできますので、ぜひどうぞ！

17(日) 養老渓谷ハイクウォーク (千葉県歩け歩け協会)

本日参加受付中です。⇒希望者は事務局へ！

多くの皆様方の御参加を、お待ちしております。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

## 独り言

秋の野を彩る、草花の中でもミズヒキの花は秋風を細くまとめてひっそりと華やいでいる。天逝の詩人立原道造が「夢はいつもかへって行った 山の麓のさびしい村に水引草に風が立ち 草ひばりのうたひやまない しづまりかへった午さがりの林道を」と歌った信濃追分ではなじみの野草である。

ミズヒキはタデ科の多年草で、日本各地の草むらや山地の木陰等に自生している。高さ50~80cmで全体に粗い毛があり、茎には赤みを帯びた太い節がある。葉は倒卵形で互生し、普通表面の中央に浅黒いかぎ形の模様がある。夏から秋にかけ茎の先から30cmを超える細い花穂を伸ばし、赤い小さな花をまばらに咲かせる。

長さ2mmほどの花弁にみられるのは萼で、上側の三枚は紅色下の一枚は白く、紅白の水引に似ていて、この名が付けられたと言われる。

朝露をおき、秋風に立ち、夕日に映える細長い花穂は秋の野の忘がたい点景である。



水引草 空の蒼さの水掬う

<編集後記> 気候の安定しない今日この頃ですが、皆様には如何ですか。

先月、相馬靈場巡りが無事一巡致しました。一つの行事が無事終わる事は、大変気持ちの良いもので、また頑張ろうと言う気持ちにもなります。この行事を支えてくれた方々にこの行事に参加してくれた方々に感謝して、又の機会を楽しみにしたいと思います。



(M)