



ひたちなか健歩の会

会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行者: 大越 康孝
編集責任者: 河合 視己人

4月の例会便り

第 205 回例会の 2023(R5)年度の定期総会が 15 日(土)に、ひたちなか市ふぁみりこらぼで開催されました。その概要は次のとおりです。

- (1) 定足数確認は、総会当日の会員数 49 名に対し、出席者 21 名+委任状提出者 23 名の計 44 名で会員の過半数を超えており、総会の成立が報告された後、議長を選出。
- (2) 前年度の行事・収支決算の報告、2023 年度の行事計画・収支予算、役員改選について質疑応答が行われた後、議決され、第 1 号から第 6 号の全ての議案を原案どおりで承認。
- (3) その他、年間完歩賞の表彰者 1 名(佐藤義和さん)。

総会終了後、ひたちなか市の高齢福祉課の管理栄養士；齋藤主幹、保健士；佐川主任による「フレイル予防講座」がありました。

第 206 回例会の「ひたち海浜公園ネモフィラ W」が 23 日(日)に開催され、会員 27 名・一般 22 名の計 49 名が参加されました。

当日は、好天に恵まれ、途中の石川運動ひろばから自由歩行で、親水性中央公園や馬渡埴輪遺跡公園を經由して、海浜公園に到着しました。この後、希望者は入園し、見頃のネモフィラなどの花の景観と園内にある沢田湧水地見学等を楽しむことができました。



フレイル予防講座の概要

最初に、筋肉の衰えが始まっている可能性を簡易把握する方法として、握力測定が行われ、受講者全員に下限値(男性 28 kg、女性 18 kg)以下の人はいないことが報告されました。

講義は、加齢に伴い運動機能や認知機能が衰えた状態を「フレイル」と言い、健康と要介護の中間にあたること、放置せずに早めに気づいて対処することで、心身の機能を維持・改善できること、の説明から始まりました。フレイルの原因には3つがあげられ、単に加齢に伴う「身体的」だけでなく、うつや認知機能低下に伴う「心理的」、閉じこもりや外出機会減少に伴う「社会的」など様々な要因が重なり合って引き起こされるとのことでした。

そして、フレイルの予防・改善のポイントは、①「運動：無理せず、自分のできる範囲で適度な運動を取り入れる」、②「栄養：三食きちんと食べ、筋肉の基となるたんぱく質をしっかり摂取」、③「社会参加：買い物や散歩、趣味活動など積極的外出の励行」、の3つを意識して生活することが大事とのことでした。

低栄養予防のための合言葉の紹介やフレイル予防の身近な体操(ひざ曲げ伸ばし=スクワット、踵上げ=爪先立ち)の実技もあり、具体的でわかりやすい 45 分間でした。

<文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

<川柳> ・病院で元気な姿確認す (K.S.)
・声掛かり嬉々と上京孫の世話 (T.K.)

<短歌> ・お互いに一人暮らしの飲み仲間会えば今宵も終電間近 (M.K.)



<二輪草>

フレイル予防講座のスナップ



第206回例会のスナップ



<「ROCK」前で準備体操>



<親水性中央公園>



<馬渡埴輪遺跡公園手前>



<スタート直後>



<昭和通りを歩く先頭集団>



<解散後・沢田湧水地>

「8,000歩」週1~2日 健康への第一歩

京大と米カリフォルニア大ロサンゼルス校(UCLA)のチームが、8000歩以上のウォーキングを週1~2回続ければ10年後の死亡リスクが約15%低下するという研究論文をまとめ、国際医学誌に掲載されたそうです。(2023年4月2日付 読売新聞より)

チームは、米国の健康調査データを基に、歩数や年齢、性別、病歴などと、10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡するリスクを解析した結果、1日8,000歩以上を週1日も歩かない人に比べ、週1~2回歩く人の10年後の死亡リスクは14.9%低く、週3~7日歩く人で低下した死亡リスク(16.5%)と、ほぼ同じだった。

歩数などの条件を変えて比べても「集1~2日、1日8,000歩」の健康の効果は「週3~7日、1日1万歩」と同等で、逆に6,000歩を超える日が全くと死亡リスクは大きく上昇した。

専門家の話『歩数と健康の関係に科学的根拠を与え、少しでも歩く方が良いことをわかりやすく示した成果。歩行に加えて生活習慣病、持病、年齢やフレイルなど個人差を考慮し、バランス能力や筋力を保つ運動を組み合わせるなど、より効果的な方法を考えるきっかけになるのではないか』

米国の健康調査データを基にしているのですが、日本人にそのままそっくり適用できないかもしれませんが、貴重な研究成果ではないでしょうか。専門家のコメントのように、各個人にとってより効果的な方法を考えるきっかけにできるといいですね。

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

(1) IWA 関連行事の紹介

① 第16回 つくば国際ウォーキング大会 **事前申込み必要**

- ・ 期日：6月4日(日)
- ・ コース：3コースから選択<①5km、②15km、③25km>
- ・ 事前申込み切：5月26日(金) ・ 参加費：1,000円

郵便振込、又はネット申込で、現在受付中、詳細はIWAのHP参照(URLは、<https://ibaraki-walking.jp/info20230308-01/>)

② 第6回 日本でここだけ!! 3県境&5県ウォーク

- ・ 期日：9月9日(土) 詳細は次号

(2) 前項大会への当会からのスタッフ参加の紹介

① つくば国際W大会：大越、小泉、鹿志村、菅原

② 3県境&5県ウォーク：大越、鹿志村、菅原



<例会参加40・50回表彰 長山 茂さん>

2. 事務局関係情報

(1) 年会費納入のお願い

年会費未納の方は、5月13日の第207回例会参加時など早期の納入をよろしくお願いいたします。

本件に関するお問い合わせは、本頁最下段の【申込先】までお願いいたします。

定例会等のご案内

【IWA加盟団体会員も参加可能。マスク着用等のコロナ感染対策は必須】

第207回 日立市_風に吹かれて風神山 ウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年5月13日(土)
2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし
3. 集 合 : 大甕駅西口 8:30
4. コー ス : 大甕駅→6号国道→大森浄水場→見晴台→風神山→日研裏→大甕神社→大甕駅
5. 解 散 : 大甕駅西口 12時30分頃(昼食なし)

第208回 ひたちなか市_親水性中央公園 防災教室 ウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年6月18日(日)
2. 距離・認定 : 5km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし
3. 集 合 : 勝田駅東口 8:30
4. コー ス : 勝田駅→石川運動ひろば→親水性中央公園→クリスタルパレス→ヨークベニマル→金上駅
5. 解 散 : 海浜鉄道 金上駅前 12時頃(昼食なし)

第209回 ひたちなか市_平磯海岸クリーン ウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年7月2日(日)
2. 距離・認定 : (検討中)km/団体歩行・ヘルスロード No.168、183、184
3. そ の 他 : 詳細は次号

例会ウォークの問合せ先等

【申込先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

住所・氏名・連絡先を明記して

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、健康保険証など
歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用など十分な感染対策を励行してください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
5/6 (土)	静峰神社の牡丹桜を楽しむ W	瓜連駅	10km(JVA) (ヘルス R.024)	史跡や遺跡があるコース。今年には気候が良かったので桜は見ごろを過ぎてるかも？
	第五事	9:50		
5/10 (水)	里山原風景と穂積家住宅を訪ねる W	総合福祉センター	9km(JVA)	高萩の里山原風景を歩き、茅葺屋根吹き替え工事が完了した穂積家住宅を訪ねる
	高萩 W	8:30		
5/10 (水)	山吹運動公園ウォーキング教室	山吹運動公園	6km(JVA)	ウォーキング教室で基礎知識の反復と新たな知識の習得を目指す
	太田 W	9:00		
5/13 (土)	静峰公園つつじまつりウォーク	瓜連駅	10km(JVA) (ヘルス R.024)	静峰公園の満開のつつじ
	水戸歩	8:30		
5/25 (木)	新緑の花貫溪谷ウォーク	花貫ふるさと自然公園	7km(JVA)	新緑の花貫溪谷を歩く
	高萩 W	9:40		
5/27 (土)	結城紬の里と蔵の街巡り W	結城駅北口	10km(JVA)	結城の歴史に触れる
	水戸歩	9:00		
5/27 (土)	山方パークアルカディアウォーク	大宮清流公園	11km(JVA) (道紀行 108018)	色濃くなった緑の野山を散策する
	太田 W	9:00		
6/10 (土)	額田地区社寺巡りウォーク	道の駅	10km(JVA) (道紀行 108036)	詳細次号
	太田 W	9:00		
6/10 (土)	キリンビールで乾杯!	取手駅	8km(JVA)	詳細次号
	水戸歩			
6/17 (土)	水戸のあじさいまつり	水戸駅北口	8km(JVA)	詳細次号
	水戸歩	8:30		
6/23 (金)	花貫川あじさいロードウォーク	文化会館	7km(JVA)	詳細次号
	高萩 W	8:30		
6/24 (土)	紫陽花観賞ウォーク	辰口親水公園	10km(JVA)	詳細次号
	太田 W	9:00		

注) IWA の HP(<https://www.ibaraki-walking.jp/index.html>)で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることが出来る場合もあります。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821(Fax なし)
水戸歩く会(水戸歩)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
IWA 第五事業部(第五事)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

<編集後記>

編集委員 佐藤

今年度から編集委員になりました佐藤義和です。健歩の会の会員になって1年と半年の新参加者です。実は、50代後半に膝が徐々に痛くなり、一時はまともに歩くことができない状態になりました。医者に通いながら、サポーターで保護してみたり、湿布をしてみたり、テレビのコマーシャルでおなじみのグルコサミン・コンドロイチンを試してみたりしました。2、3年いろいろと試しているうちに痛みが和らいできました。これなら歩けるかなと1年半前のコキアウォークに参加したのが、健歩の会に入会することになったきっかけです。私より年配の方々が、若々しく歩いていることに感動しています。これからも皆さんと一緒に歩いていきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。