

ウォーキング同好会

水戸歩く会 2月号

発行 水戸歩く会

発行者 朝川 憲 〒310-0815 水戸市本町 3-16-23

携帯 090-2913-0068 メール higurasi@ozzio.jp

2月の誕生花:チューリップ

第 14 回水戸観梅ウォーク 参加者募集

春は水戸 梅の水戸 ふくらむ春

水戸徳川家の城址をみんなで歩こう！



日 時 令和 8 年 3 月 14 日(土) 8:00~13:00

会 場 JR 常磐線水戸駅南口 さくら東公園 (駅南出口から 1 分)

参加費 700 円 (偕楽園入園料込み) 当日お支払いください

先着 50 名 事前申し込みのみとします 3/6(金)まで

第 14 回水戸観梅ウォーク募集要項

受付 受付時間 8:00~8:30 スタート 9:00 最終フィニッシュ時間 13:00 頃

コースの案内～団体歩行 8km

水戸駅→白壁通り→大手門→弘道館公園→旧三の丸庁舎→水戸芸術館(休息)→市民会館→大通り→偕楽園表門(自由散策・昼食)→桜川堤防→さくら東公園

申込み・お問い合わせ

問合せ先 水戸歩く会 朝川 憲 090-2913-0068(携帯番号) 9:00~18:00

申込み方法 ハガキ・FAX・メール・メッセージのいずれかでお申込み下さい。

住所・氏名・年齢・性別・連絡先(電話番号)をご記入下さい。

申込み先 〒310-0815 水戸市本町 3-16-23 朝川 憲

FAX:029-224-9710 メール:higurasi@ozzio.jp

免責範囲と誓約事項(お申込みいただいた時点で免責範囲と誓約事項に同意したとみなします)

① 万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険加入の範囲内及び現場での応急措置以外の責任は負えません。

事前に医師の診断を受け、健康管理は各自でご注意下さい。

② 不測の事態(天災地変・気象条件・その他の事情)による中止、もしくは過剰入金・重複入金の返金には応じません。

◎ウォーキングの効用について 濱谷陸太の意見(東洋経済オンライン)より掲載

①ウォーキングは特に年配の方に重要なテーマ

運動はいろんな形式がありますが、とくにご高齢な方にとっては、ウォーキングこそが最も好まれる運動形式です。ゆっくり歩くくらいだとそこまで心肺への負荷は大きくありませんが、その健康の利益ははっきりしています。

歩数と健康の関連性をみた論文は多くあり、それをまとめた報告によれば、1日 7500 歩程度までは、多ければ多いほど死亡や心臓病のリスクが低いことがしめされています。

一方で、どのようにウォーキングするのが効果的なのか調べた研究はほとんどありませんでした。どのように、というのは、例えば「週1~2回、ウォーキングする時間を決めてしっかりと取り組む」ことや、「毎日の歩数が増えるよう意識すること」などです。これを直接比較するため、高齢女性のデータを使って研究を行いました。

研究では、Woman's Health study という大規模なデータを用いました。このデータの中で、心臓病の既往のない高齢女性1万3547名を対象に、1週間アクチグラフというウェアラブルデバイスをつけてもらい、運動時間や歩数を測定しました。その後彼女らを11年追跡し、死亡や心臓病の発症を検証しました。

このデータを使い、「歩数の目標値を1週間のうち何日達成したか」が死亡や心臓病発症とどれくらい関連性があったのか調べました。歩数の目標値は、1日 4000、5000、7000 歩という4パターンを検証しました。年齢や併存疾患などを調整した統計モデルを使いました。

②4000 歩を週1~2日でも大きな健康効果

すると、面白い結果が大きく2つ得られました。

1つ目は、1日も 4000 歩を達成しない人と比較し、1~2日でも 4000 歩を達成した人は、死亡リスクが 26%、心臓病リスクが 27% も低かったです。つまり、ほとんど歩かない方と比べ、少しでも歩く習慣があると、病気のリスクはかなり減ることが期待される、ということが示されました。

2つ目は、平均歩数で調整したとき、その関連性は完全になくなっています。これはどういうことかというと、健康を考える上では、「1週間のなかでどのように歩くか」というパターンよりも、結局平均歩数のほうが重要であることを示しています。

少しでも歩くこと、そして目標は平均歩数であること。高齢の方を対象とした場合、運動と健康を考える上でこのような知見は重要です。特に車社会で歩く頻度が少ない方は、1週間に数日でも少しでも歩く習慣をつけることで、大きな健康効果が期待されます。

以上、私が行った研究のまとめですが、ほぼ同時期に似た研究が発表されました。

これは UK Biobank というヨーロッパのデータを使い、平均 62 歳くらいの方を対象としたもので、1回のウォーキングの持続時間が健康と関わるかを検証したものです。

この研究では、平均歩数で調整した後も、1回のウォーキングの持続時間が長ければ長いほど死亡率が低いことを示しています。なお、この比較は1回5分未満/5~10 分/10~15 分/15分以上という「かなり少ない持続時間」の分け方です。この研究が示唆していることは、1日の中で「しっかりとウォーキングの時間をとること」が重要であるということで、これは平均歩数では示しきれない「運動習慣の良い面」を示しているということを示しています。しかもこれは平均歩数を加味した上でも追加的な恩恵があるかもしれないということ。**歩く習慣をつける際には、1回のウォーキングの時間をしっかりと確保することは大事なようです。**

③日々のウォーキングの習慣を振りかえろう

一方で、人によって効果が異なることも重要です。特に歩数と健康の関連性は年齢によって大きく異なることが

示されています。上2つの研究も対象年齢の平均の差が10歳程度ある点は注意する必要があります。また、どちらの研究も運動量を1週間しか測定しておらず、時間がたって運動習慣が変化することについては考慮できていません。さらに、どちらの研究も「ウォーキングをしていた人の死亡率が低かった」という関連性をみたものであり、直接に因果関係（「ウォーキングをすると死亡率が減る」ということ）を主張しているものではありません。例えば、具合が悪いから歩数が少ないというという逆の因果関係を捉えている可能性もあります。ただ、それを考慮したような解析を行っても同じような結果が得られており、因果関係を一部捉えていると考えています。以上をまとめると、因果関係がはっきりしない点もあるものの、少しでも運動する健康のメリットはかなり大きいことが言えます。1日1万歩でなくとも、たとえば4000歩を週1～2日でもいいので、ウォーキングの習慣をつけることで心臓病や早期死亡の予防が効率的にできるかもしれません。ぜひこのようなエビデンスを参考に、日々のウォーキングの習慣を振りかえってみてください。

(20251118 MSNニュースより)

◎例会レポート 2026/1/10(土) 初詣七社巡り 8 km 天候:晴 風強し 10°C

会員12名 一般45名 計 57 名 スタッフ:会員すべて

新年始めのウォーキングに大勢の方が参集していただきありがとうございました。

昨夜の雨で北口デッキは氷が張っていて通行者が転ぶハプニング(けがなし)あり、急いで会員に誘導を指示する。新年の挨拶後ストレッチで身体をほぐし2班体制でスタートした。

水戸東照宮に参拝し今年初めての祈願。事前のご利益を説明する。鹿島神社、水戸芸術館(休憩)水戸八幡宮を巡り、歴史館で昼食休憩(参加者紹介・特別優待券配布(10回参加者)次回例会案内)、常磐神社・

三木神社・常磐稻荷・東湖神社を参拝し桜川沿いを水戸駅に向かう。寒風の中を元気よく歩いてフィニッシュ大変お疲れ様でした。今年も宜しくお願ひ致します。健やかにのんびり過ごしましょう



マンホール(ガンダム)



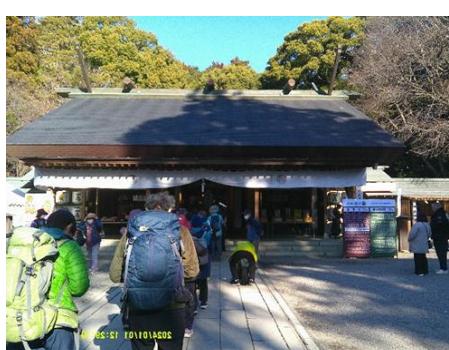
鹿島神社



水戸八幡宮



水戸八幡宮



常磐神社



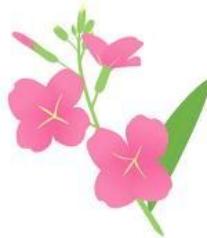
常磐神社

(写真:西口・朝川 文:朝川)

◎2月生まれの誕生花と ことば



2/7 勿忘草(真実の愛)



2/9 ストック(愛の絆)



2/16 月桂樹(名誉)

◎2026年2月～3月例会情報 雨天中止

2/15(日)	酒蔵で一献、道の駅でランチ
距 離	9 km(IVV)
集 合	JR 鹿島線潮来駅 8:30 スタート 8:40 解散:延方駅 12:00 頃予定(12:34 鹿島方面) 水戸駅発 6:47 鹿島神宮発 8:12 潮来駅着 8:22 ときわ路バス利用:往復 2,330 円
コース	潮来駅→硯宮神社→愛友酒造→途中休憩(サッカーフィールド)→道の駅いたこ(昼食)→延方駅
参加費	一般・他協会 300 円 中学生以下無料
見どころ	利き酒とランチはお楽しみ
その他	昼食・飲料水・保険証・防寒対策・マスク持参
下見班	西口・倉持
3/14(土)	第 14 回水戸観梅ウォーク
距 離	8km(IVV)
集 合	水戸駅南口さくら東公園 8:00～8:30 スタート 9:00 解散:13:00 頃予定
コース	会場→水戸学の道→大手門→弘道館公園→水戸芸術館→偕楽園→桜川沿い→会場
参加費	一般・他協会 700 円(偕楽園入園料含み) 中学生以下無料
見どころ	何といっても梅、梅、満開の梅を観賞しましょう
その他	昼食・飲料水・保険証持参
3/28(土)	備前堀界隈の今昔物語
距 離	8 km(IVV7/)
集 合	水戸駅南口 9:00 スタート 9:30
コース	水戸駅→桜川→備前堀→常陸山橋→ハミングロード→水戸駅
参加費	一般・他協会 300 円 中学生以下無料
見どころ	備前堀界隈の今昔物語
その他	飲料水・保険証持参

【編集後記】

強い寒気が列島に流れ、1月末まで居座る気だ。関東地方は雨が少なく乾いた日が続く(山火事が気になる)この頃です。衆議院議員の選挙もいきなり来てビックリ。受験生や降雪地帯の人達は選挙どころではないはずだ。この時期は当会も来期の計画を練る時期であれこれ思案中です。ついでに毎年大学受験の日本史を選択し自分でどの位解るか回答を見ずに机に向かって頭をひねる。努力目標は 50 点さてどうなるか?