



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

事務局だより

(1)ちば歩こう会 2019年度行事計画Ⅱ - 平日楽々ウォーク -

月 日	曜	例会名	共催	Cリーグ	行き先・見どころ
1月31日	木	千葉市内初歩き			千葉市内初詣になります。
2月28日	木	中山のおひなまつりウォーク			中山の商店、法華経寺、奥之院迄がひな祭り
3月28日	木	若葉区と四街道の市境を歩く(したれ桜)			福星寺の枝垂れ桜が見事な花を咲かせます。
4月18日	木	神田川・日本橋川の橋巡り			東京4区に跨る一級河川の橋巡りをを行います。
5月23日	木	習志野の戦跡を訪ねて		○	明治天皇命名の軍都「習志野」の足跡を辿る。
6月27日	木	潮風ウォーク(葛西周辺)			オリンピックのカヌー会場(新設)を見学します。
8月22日	木	秋津・香澄公園の緑蔭道を歩く			高速道路沿いの緩衝緑地の木陰を歩きます。
9月26日	木	四街道の花を訪ねて(彼岸花)			彼岸花やコスモス、キンモクセイが楽しめます。
10月24日	木	おゆみ野史跡巡り			小弓城跡・生実城跡・おゆみ野の水辺を訪問
11月28日	木	錦絵の江戸名所巡りⅡ	なりたWC	○	錦絵を思い描きながら歩きます。
12月26日	木	年の瀬ウォーク			年の瀬の千葉市内を歩きます。

(2)災害募金にご協力いただきありがとうございました。西日本豪雨・北海道地震義援金の募集で 27,544円が集まりました。早速、日本赤十字社千葉県支部へお持ちしました。

トピックス

「ウォーキングのスタイル」

C-0613 中嶋 久登

ウォーキングにはスタイルがあり、健康づくりが目的であればヘルスウォーキングと言うスタイルで表現できる。ウォーキングを単なる健康運動として捉えるのではなく、数多くあるスポーツの分野の一つとして、地域の自然を改めて見直し、道から始まる人生の旅を楽しみ、行動し、自然に学び、も一度人間らしく生きる道としてのアウトドアスポーツウォークとして捉えていきたい。

ウォーキングスタイルには五つがあり 1.トレイル(ロングトレイル) 2.トレッキング(ハイキング) 3.フットパス 4.シティータウンウォーク(街歩き) 5.ヘルス・フィットネスウォークに分類される。私達のウォーキングは3, 4, 5が該当する。一寸聞きなれな 1.トレイルについて述べてみたい。

トレイルとは登山道、ハイキング道、林道、古道等人が歩く道で歩きながら地域の自然や文化を楽しむ道であり、トレイルには森林・高原・山地などの踏み分け道、自然の道がある。前者は厳しい修行僧の苦行の道であり、後者は、大自然の中をその恵みを享受し、楽しみながら歩くネイチャーウォークである。数日をかけて歩くトレイルから海外では数か月を歩くロングトレイルもある。日本にも琵琶湖の北西に位置する全長約76Kmの高島トレイルがある。日本列島を太平洋側と日本海側に分ける中央分水嶺に沿って歩く道である。日本の代表的なトレイルは長野県と新潟県にまたがる総延長80Kmの山歩きが出来る信越トレイルがある。セクション1からセクション6に分類されセクションごとに、休憩を入れると7から8時間を要する。6つのセクションを踏破するとなると3日から4日を掛け楽しむ事が出来る。

今年機会があり済州島の海沿いのジオトレイルを3日間歩いた。標識もきちんとしていて分岐点では迷うことなく進むことが出来た。途中多くのトレッカーと言葉を交わした。是非、多くの方に体験して戴きたい。

※はCリーグ行事

第6回祭りシリーズ(佐倉秋祭り) ※C

担当チーフ: 伊藤 隆之
実施日:10月13日(土) 天候:くもり
集合場所:梅の木公園 11時00分
解散場所:麻賀多神社 15時40分
参加人数:142名(ちば歩109名、他協会20名、
一般13名)

歩行距離:12km

昼食場所:酒々井総合公園

なぜ集合時間が遅いの?と複数の方から聞かれましたが、これは佐倉の秋祭りが基本的に夜のお祭りのため、ゴール到着を遅めにするための選択でした。スタートして間もなく昼食タイム。昼食後は、酒々井から佐倉に向かう里山ウオークを楽しんでいただきました。白銀ニュータウンを抜けて、白銀公園でトイレタイム。ここで今日のメインイベント佐倉の秋祭りの見どころを説明しました。その後、IVVをお渡しし自由歩行としました。結局残った役員だけで団体歩行。途中お神酒をいただいたり、人形の展示や山車の運行を楽しみました。途中、多くの参加者からも、初めて見たという声が多く、楽しんでいただけたことと思います。



第5回健康づくりウオーク

担当チーフ: 小野 剛生
実施日:10月20日(土) 天候:晴れ
集合場所:13キロ幕張海浜公園 9時30分
6キロ新検見川公園 10時30分
解散場所:真砂中央公園(花園小から自由歩行・流れ解散) 14時20分
参加人数:13キロ74名、6キロ34名 合計108名
(内訳:ちば歩90名、他協会10名、千葉市民7名、一般1名)

歩行距離:13km/6km 昼食場所:しらさぎ公園

本来は10/13が千葉市の健康づくりWでしたが、佐倉秋祭りの例会と重なり一週間延びての実施でした。参加人数は、去年の86名に対し今回は108名と若干増えていますが、通常ベースから相当落ち込みました。初めての方でも歩きやすい6キロの短いコースを設け、大賀ハス発祥記念碑と発掘点標識の見学コースを設けました。又、今回、会員の中で一度も行事に参加しておられない53名の方にお誘いのはがきを出した所、5名の方にご参加いただきました。

これが歩く切っ掛けづくりになればと期待しています。しらさぎ公園で昼食を済ませ、会員継続等の手続きを済ませた後、IVVを



配り後半は自由歩行で流れ解散にしました。役員と数名の会員だけでゴールの真砂中央公園まで歩きました。皆様のご協力のお陰で事故もなく無事終えることが出来ました。本当に有難うございました。

第185回平日楽々ウオーク

「秋日和の緑区と大網街道を歩く」

担当チーフ:遠藤吉樹
実施日 ;10月25日(木) 天候;晴れ
集合場所 ;緑区役所 9時30分
解散場所;もみじ公園 14時30分
参加人員 ;139名(ちば歩 118名)
歩行距離 :13km

久しぶりの快晴に誘われ、参加者はいつもより多く、緑区役所を予定通り出発しました。

参加者は、友達との会話を楽しみながら歩いていました。なつの道の街路樹の葉が塩害で枯れていました。なつのみち公園で休憩し、誉田南公園を経て大網街道に出、先頭の数十人が誉田駅の手前の踏切を渡った後、カンカンと鳴りだしたとき、線路内に車が一台、なんとか踏切から抜け出して、居合せた我々は一安心でした。



誉田駅で休憩後、大網街道から離れ、千葉市と市原市の境界のいなか道をのんびりと歩き、昼食場所の越智中央公園到着。

昼食後は再び、大網街道に出て、創造の杜公園を経て、もみじ公園で解散式を行いました。

大勢の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。

「フレイル」ってご存知ですか

C-0374 伊藤 隆之

先日、ちば歩の役員研修会で、フレイルについてご説明したところ好評で、皆さまにもご説明することになりました。

フレイルとは、我々高齢者に深く関係している言葉なのです。語源は、「Frailty(フレイルティ)」で、日本語で虚弱とか老衰という意味です。しかしこの言葉にはマイナスイメージが強いためフレイルティであっても正しく対処すれば元に戻るという意味があることから、日本語ではフレイルと呼ぶことになったのです。フレイルは日本語なのです。

厚生労働省の報告では、フレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の虚弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」と定義されています。わかりやすく言えば、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

もしかしてこのフレイルに近い状態ではないかと心配される方も多いのではないのでしょうか。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

それでは、皆さんがフレイルな状態にあるかどうかを診断してみましょう。次の5項目にあてはまるかどうかをチェックしてみてください。

1. **体重減少** ここ数カ月間に特に異常がないのに体重が減少していませんか。
2. **疲れやすい** 最近、何をするのも面倒に感じたり、わけもなく疲れた感じがしませんか。
3. **歩行速度の低下** 以前のように速く歩けなくなったと感じていませんか。
4. **活動量の低下** 最近、運動や体操をほとんどしなくなったと感じていませんか。
5. **握力の低下** ペットボトルのキャップを開け難くなくなったと感じませんか。

この5項目の中で、3項目以上該当する場合はフレイル、1～2項目に該当する場合はプレフレイル、いずれにも該当しない場合は健常と判断されます。

皆さんはどうでしたか。我々歩こう会の会員でもプレフレイルまたはフレイルの状態にあるのではと気になった方もおられるでしょう。

フレイルの状態になると、何らかの病気にかかり易くなったり、転倒して打撲や骨折する可能性が高くなります。そして入院をきっかけに寝たきりになってしまうのです。

ではここからフレイル状態になった場合の3つの対策について記載します。

1. 持病のコントロール

高齢者になると、糖尿病、高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患をお持ちの方が多いと思います。まずは持病の治療やコントロールがされていないと体を動かすという気持ちにならず、フレイルを悪化させてしまうこととなります。

2. 運動療法と栄養療法

高齢者であっても、サルコペニア(筋力低下)に対しては運動によって筋力が維持されると報告されています。一方、栄養も必要です。低栄養状態で運動を行っても筋肉はつきません。良質のタンパク質を摂ることが必要です。痩せていなくても低栄養の人はいます。血液検査で血中のアルブミン濃度をチェックしましょう。アルブミン濃度が正常であれば低栄養ではないと判断できます。

3. 感染症の予防

高齢者は免疫力が低下しているためインフルエンザや肺炎にかかりやすいと言われています。インフルエンザや肺炎をきっかけに重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日ごろから適度な運動やバランスのよい食事などにより感染症に強い体づくりをするだけでなく、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイルの予防に役立ちます。

以上、ページが限られているため、フレイルについて説明しきれない部分も多くありますが、できるだけ解り易く記載したつもりです。

我々歩こう会の会員は、歩くのは得意で、歩くことはいい運動であることは間違いありません。フレイルは関係ないと思われるかもしれませんが、いつまでも歩けるとは限りません。我々も要介護状態になる前にフレイル状態になります。皆さんもフレイル状態を克服して元気に暮らせるよう頑張りましょう。

※CはCリーグを示す

例会案内 2018年1月～2019年2月

☆21世紀の森と広場ウオーク(晩秋の広場で楽しもう)
担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439
実施日:11月18日(日) 10時集合 11Km
参加費:ちば歩無料/CWA加盟団体200円/他300円
集合:ゆいの花公園(武蔵野線・北総線東松戸駅15分)
解散:宮前公園 15時頃
(武蔵野線新八柱駅・新京成線八柱駅徒歩3分)
晩秋の八柱霊園から21世紀の森へ
コース:ゆいの花公園→八柱霊園→常盤台公園→21世紀の森(昼食)→松戸運動公園→みのり台駅→宮前公園

☆忘年ウオーク
担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106
実施日:12月15日(土) 10時集合 10Km
集合:千葉公園(JR千葉駅千葉公園口徒歩10分)
解散:今井公園(JR蘇我駅徒歩5分) 15時30分頃
平成28年4月に全面オープンし、観光船を管理している船舶事務所も入っているケーズハーバーを抜けポートパークで昼食。千葉ポートタワーは千葉県在住の65歳以上で証明書を提示すれば、無料で登る事が出来ます。天候に恵まれれば、スカイツリーはもとより富士山も望めます。ポートアリーナ・ハーバーシティーを経て今井公園にゴールします。
忘年会は蘇我で行います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

☆初詣ウオーク(成田山新勝寺と宗吾霊堂)
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:1月12日(土) 9時 11km 団体歩行
集合:京成酒々井駅東口(JR成田線酒々井駅徒歩10分・京成線京成酒々井駅徒歩1分)
解散:成田小学校前(JR成田線成田駅徒歩10分) 14時頃解散
コース:京成酒々井駅東口→宗吾霊堂(WC)→はなのき台→橋賀台近隣公園(WC)→成田ニュータウン→中台運動公園(昼食)→成田小学校前
なりウオーキングクラブと共催で、今回はなりたウオーキングクラブが担当です。

☆総会ウオーク
担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803
実施日:2月23日(土) 13時 11km団体歩行
参加費:CWA加盟団体:無料、その他:300円
集合:今井公園(JR蘇我駅徒歩3分)
解散:吾妻公園(JR千葉駅徒歩10分) 16時30分頃
コース:今井公園→松ヶ丘公民館→仁戸名市民の森→千葉市都市緑化植物園→本町公園→吾妻公園

平日楽々ウオーク案内2018年11月～2019年1月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数10, 30, 50, 75回以降25回ごと200回まで平日楽々パスポートを確認し記念品を贈呈します

第186回平日楽々ウオーク ※C
「錦絵で見る江戸名所巡りウオークIN墨田区」
担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
実施日:11月29日(木) 10時集合 10Km
集合:錦糸公園(JR総武線錦糸町駅徒歩5分)
解散:隅田公園(地下鉄浅草駅徒歩3分) 14時30分頃

江戸時代の錦絵に出てくる場所を巡るウオークです。現在と全く変わっているところも多いのですが、絵で思い描いてください。今回は亀戸天神から墨田区にかけての名所巡りです。
コース:錦糸公園→亀戸天神→梅屋敷跡碑→法性寺→小梅提→秋葉神社→向島百花園→三囲稻荷神社→隅田公園

第187回平日楽々ウオーク 年の瀬ウオーク
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:12月27日(木) 10時集合 11Km
集合:浜野駅東口公園 (JR内房線浜野駅徒歩5分)

解散:通町公園(JR千葉駅徒歩10分) 15時頃
蘇我の住宅街を歩き、買い物で混雑するショッピングモールの脇を抜け落ち葉の舞う青葉の森公園で休憩します。その後年の瀬で賑わう千葉市内を歩きます。到着後本年納めの乾杯を行います。マイカップを持参ください。
コース:浜野駅東口公園→塩田町→蘇我スポーツ公園→稲荷町→青葉の森公園(昼食)→矢作町→本町公園→通町公園

第188回平日楽々ウオーク 千葉市内初歩き
担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508
実施日:2019年1月31日(木) 10時集合 11Km
集合:新検見川公園 (JR総武線新検見川駅徒歩3分)
解散:通町公園(JR総武線千葉駅徒歩10分) 14時30分頃

コース:新検見川公園(スタート)→検見川神社→浅間神社→西千葉公園(昼食)→護国神社→千葉公園→千葉神社・通町公園(ゴール)
2019年千葉市内初歩きです。神社巡りをし、健やかなウオーキングを祈念します。