



# KWA会報

2018年(平成30年)8月号

第298号 2018年8月1日発行

神戸ウオーキング協会

〒651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

## ボヤとボケ

加藤 洋一

有吉佐和子が「恍惚の人」を発表した当時、センセーショナルな反響はあったものの、まだ「近所の小火(ボヤ)」程度の感覚であった。だが、高齢化社会となった今日、認知症(ボケ)の問題をボヤと受け止めるのは少数派であろう。誰にでも認知症の不安はある。

朗報がある。ウオーキングの認知症予防効果は今まで曖昧だったが、明確に効果ありと断定された。歩くことにより脳の、とりわけ海馬周辺が刺激されることが確認されたのである。海馬は記憶とそれに伴う関系に<sup>さんしよく</sup>関係している。アルツハイマー病は、まず海馬の辺りが蚕食され、次第に脳全体がダメージを受ける精神病である。報告ではウオーキングをしていない人と実行している人の認知症罹患の割合は3~4倍という。古代ギリシャのアリストテレスの一派に逍遥学派があった。何のことはない、ウオーキングをしながら議論を進めていった。彼らが海馬の存在を知っていたかどうかは定かではない。

以下、少し水を差すことを書く。煙草を吸う人の肺癌罹患率は高いが、と言って禁煙者が肺癌にならないわけではない。ウオーキングも同様で、必要条件であっても十分条件ではない。ウオーキングを実行している人が認知症にならないという保証はない。

脳の構造は複雑で、現在でも解明できていないことは多い。認知症予防としてウオーキング以外に<sup>かいしや</sup>膾炙(広く世間の評判になる)されていることは、規則正しい生活(高血圧、糖尿病の対策も含む)、読み・書き・算盤(計算)の日常化、笑いを伴うユーモアの精神の受容などである。

最後に、ある精神科医の著作に気になる一節があったので記しておく。——【(人)を愛し、又(自分)も愛されていると自覚のある人は認知症にならない。】

### 参考文献

- ・脳を育てる(高木貞敬; 岩波新書)
- ・ボケの原因を探る(黒田洋一郎; 岩波新書)
- ・認知症を知る(飯島裕一; 講談社現代新書)

## 「第10回みなと町神戸ツデーマーチ」

### みなと町神戸ツデーマーチ実行委員会

7月27日現在、会員の皆様他全国の皆さまからのご参加の申し込みは、130余名となっています。記念すべき第10回大会です、どうか、会員の皆様には今年もぜひ

ご参加いただきたくよろしくお願いいたします。お振り込み、または例会や他行事にご参加の際お手続きをいただきたくよろしくお願いいたします。準備は順調に進んでいます。下見や当日の出務のご依頼等の連絡がいきましたら、ご協力の程よろしくお願いいたします。

### 8月・9月の第1例会

#### 【みなと神戸海上花火大会 たそがれウオーク 11km】 L:斎藤

開催日 8月4日(土)

集合場所・時間 JR/三ノ宮駅 東遊園地 17時  
懐中電灯をご持参ください。

7月号に掲載済み

#### モーニングウオーク+アルファ

#### 【須磨・明石浜のみち A:10km B:15km】L:斎藤

開催日 8月25日(土)

集合場所 JR/須磨駅

集合時間 8時

コース 須磨浦公園~恋人岬~マリンピア神戸  
(さかなの学校)~アジュール舞子~  
JR/舞子駅(中間ゴール)~大蔵海岸~  
明石・魚の棚~JR・山陽/明石駅

ゴール予定 舞子駅 11時00分、明石駅 13時00分

☆ 朝の涼しい時間に、左側に大阪湾(和歌山、友ヶ島)、明石海峡(淡路島)、播磨灘(小豆島、家島群島)、3色の涼風を感じながら歩きます。見所の多いアジュール舞子を経て中間ゴール(舞子駅)、健脚の方は「明石でお昼ご飯」+アルファはおいしい明石の玉子焼きをどうぞ。

#### 【三田ウッディタウン公園巡り 10km】L:石本 (蒸気機関車と古代遺跡を訪ねる)

開催日 9月8日(土)

集合場所 JR/新三田駅(徒歩15分・中央公園)

集合時間 10時

コース 中央公園芝生広場~はじかみ池公園~  
あかしあ台公園~平谷川緑地~けやき  
台公園~中央公園~JR/新三田駅

ゴール予定 14時頃

☆ 噴水のある広大な芝生広場の中央公園は、丘陵尾根上に分布する1300年~1600年前に作られた12基の古墳群(奈良山古墳)他で構成されている。はじかみ池公園には蒸気機関車が展示されてい

る。けやき台公園は標高200mの丘陵に立地する。弥生時代中期後半の住居跡（近畿最古の鉄剣出土・他銅鐸など多数発見）で話題になった。交通要地(播磨・丹波入口)に築かれた中世の山城(風呂ヶ谷城跡)で構成される集落(有鼻遺跡)を訪ねる。計画的に開発された人工的な街ウッドイタウンと古代・中世を重ね合わせ想像しましょう。

\*\*\*ファミリーウオーキング\*\*\*

③ 街中の独立峰 高取山へ 6km

8月11日(土・山の日)山陽/西代駅  
西代蓮池公園 10時

コース 西代蓮池公園～神戸常磐大学～高取団地前～高取山～妙法寺小学校～地下鉄/妙法寺駅

◆KBC (近畿ブロック協議会) ウォーク  
In 滋賀 「くつの日」 ウォーク

9月2日(日)

集合場所：JR 琵琶湖線 石山駅 駅前広場  
参加費：500円(中学生以下無料・大人の同伴要)  
20kmコース：集合時間 9時(受付は30分前から)  
石山駅～石山寺前～瀬田川洗堰～アクア琵琶湖～瀬田唐橋東詰め～近江大橋～サンシャインビーチ～大津港～イオンスタイル大津京  
10kmコース：集合時間 10時(受付は30分前から)  
石山駅～膳所城址公園～サンシャインビーチ～大津港～イオンスタイル大津京  
ゴール：イオンスタイル大津京 4F 12:00より抽選会

先月の例会を振り返って

世界遺産の姫路城へ行こう

L:橋本

開催日 6月23日(土)  
参加人員 102人(会員92人)

👉「世界遺産登録姫路城25周年」は梅雨の中の例会となりました。受付時は何とか傘もささずでしたが手柄山中央公園の辺りで本降りに～船場本徳寺(昼食場所)の手前で前列のスタッフが集合し、昼食場所をどうするか協議をして、食事なしでゴールすることも視野に、皆さんに提案しようと段取りしていました。お寺に到着すると雨も止んでおり、地面も濡れていなかったので予定通り昼食をさせて頂くことにしました。参加者の皆様の協力を頂きながら早めに済ませて一路姫路城を目指し歩き出して、ゴールまでまた本降りでしたが、「千姫の小径」の美しく咲いた紫陽花は雨の功德でした。～有難うございました～

小野アルプス縦走

L:吉原

開催日 6月30日(土)  
参加人員 124人(会員75人)

☀ 当日は朝方まで雨が降り、例会実施を心配していましたが JR 市場駅に到着時には何とか実施できる天候になっていました。会員さまの参加が多く、リーダーも当日のスタッフもびっくりでした。準備体操を終えて出発。しかしながら気温も湿度も高く少し歩くだけで、既に汗がびっしょり。ゆびか前で水分補給後登山口から気合を入れ出発するも、また汗がびっしょり。心ばかりが空回り、いつまでも体の調子が上がりません。大量の汗をかきながら何とか昼食ポイントに到着。参加者やスタッフの体調も考慮し、コース変更、歩行距離短縮を実施いたしました。当初のコースを期待して参加いただいた会員様には大変ご迷惑をお掛けしました。申し訳ございません。次回実施する折には、全コース縦走したいと思います。気温、湿度ともに高い中、ご参加いただき有難うございました。心より厚く感謝いたします。

あじさいウォーク

L:加藤

開催日 7月7日(土) “中止になりました”

リーダーとしては、7日当日の天候の状況(警報の有無等)、神戸電鉄の運行具合で実行するかどうかを決定するつもりでいましたが、すでに5日より警報が発令され、神戸電鉄も全線運行見合わせ状態でもあり、天気予報の内容から回復も見込めず、早々と中止とさせていただきます。結果的に西日本豪雨となり、広島、岡山、愛媛に大きな災害をもたらしました。阪神間でもあちらこちらで山崩れ等の被害が出たようです、これからも安全第一に活動を続けていきますので、ご協力をお願いします。

特別例会 六甲全山2分割縦走記念大会

参加者募集 (200名限定)

上記特別例会の参加者を募集しています。

開催日：11月3日・4日(土(祝)・日)

7時30分集合 8時スタート

17時までにゴール

1日目 須磨浦公園～新神戸駅 30km  
2日目 新神戸駅～湯元台広場(JR/宝塚駅) 35km

参加費：KWA会員：2,300円

他協会・一般：2,500円

事前申し込みのみで、当日参加の受付はいたしません。



参加記念品のエッチング楯です。2日間完歩された方には、お名前を入れて進呈いたします。

申込書は協会ホームページよりダウンロードするか、例会時、または協会事務所へご請求ください。