



KWA 会報

2021年（令和3年）7月号

第334号 2021年7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

新型コロナウイルス感染症と熱中症

時枝 正治

新型コロナウイルスの感染拡大がいまだに続く中、これから梅雨が明けると猛暑がやってきます。新型コロナウイルスと同時に熱中症対策にも気を配る必要があります。今年は外出自粛やテレワークによって運動量が減ってしまい、体力が低下している人も多いと思いますが、この場合、暑さに慣れていないこともあり熱中症になるリスクが通常よりも高くなるため特に注意が必要です。また、感染予防のためにマスクを着用することで、マスクの内側に熱がこもり、より熱中症になりやすい傾向にあります。マスクを着用する場合には、のどが渇いていないと思ってもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所ではマスクを一時的にはずして休憩することも必要です。実は、熱中症と新型コロナの初期では、症状が似ていると言われています。熱中症は重症化すると死に至ることもあるため、早期の判断と対応が必要です。新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらも体温上昇や息苦しさ、倦怠感があるため、判断が難しいと言われています。症状だけでは判断しにくいものの、新型コロナウイルスによる症状は「感染症」であるのに対し熱中症は「環境障害」である点に大きな違いがあります。新型コロナウイルスは人と人との接触によって感染します。一方、熱中症は気温や湿度が高くなる時期など、一定の環境下で起こります。ただし、自己判断は禁物です。どのような場合であっても、まずは医療機関などに相談し、医師の判断を仰ぐことが大切です。

自分の体は自分で守る。皆さんの健康な日々を願っています。

編集部 の つぶ や き

2021.06.28

みなさま お元気ですか

ご承知のように、6月20日まで発出されていた緊急事態宣言が、引き続き、7月11日を期限とするまん延防止等重点措置に切り替わりました。

高齢者のワクチン接種も着実に進み、感染者数も下降気味に見受けられ、「やっと一緒に歩けるか」との思いもむなしく、また自粛期間が伸びました。

6月19日、協会では企画委員会を、自粛宣言下での会議室使用人数制限を受けて、午前、午後とに分散して開催、今後の例会について検討（大阪府の各団体の動きも参考にし）をいたしました。意見を集約した結果、今しばらく、活動の自粛を続けることが望ましいと決定しました。

なお、まん防措置が解除された場合、「兵庫県ウオーキング協会設立20周年記念ウオーク」として準備を進めていた”東西南北 姫路城”ウオーク（KWA担当；詳細は後段に記載）を、7月24日（土）（既に中止決定のバスウオークの予定日）に開催いたします。加古川ウオーキング協会の皆さまともども久しぶりのウオーキングが楽しめるようにと願っています。

また、少し気の早いお知らせですが、第27回六甲山分割縦走の残っている第4回目は、本来ツアーマーチの予定日であった10月23日（土）に、リーダー・スタッフの頑張りで開催できる方向で準備を進めます。足慣らしをよろしくお願いいたしますね。

とんでもなく早い梅雨入りでしたが、順調な雨模様も続いています。が、夏至も過ぎ着実に暑さは増し、夏に近づいています。巻頭文の時枝理事の言葉にもありますように、二重苦の中ですが、賢く、無事に健康な体を維持していきましょうね。コツコツと一人でも歩き続けて、2019年のようにはつらつとした日々を待ちましょう！！

7月・8月の第1例会

まん延防止等重点措置期間中は中止

【あじさいウオーク 11km(健脚向)】“中止”

開催日 7月3日(土) L:加藤
 集合時刻 10時
 集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅 駅前広場
 6月号参照

【吹田ゆっくり散策 5km】 “中止”

開催日時 7月10日(土) 10時 L:岩貞
 集合場所 JR京都線/吹田駅
 中央口・サンクス夢広場
 コース 高浜神社～浜屋敷(見学)～吹田
 の渡し跡～中の島公園～旧西尾家
 住宅～泉殿宮～JR・阪急/吹田駅
 解散予定 12時頃

【東西南北 姫路城 11km】 L:里吉
 兵庫県ウオーキング協会設立20周年記念ウオークとして開催します。

開催日 7月24日(土)
 集合時刻 10時
 集合場所 JR神戸線/姫路駅
 大手前通を北へ15分 家老屋敷跡公園
 コース シロトピア記念公園～男山～名
 古山霊園～手柄山中央公園～外
 堀川～JR神戸線/姫路駅
 解散予定 14時半頃

☆ 姫路駅北口を出るといきなり姫路城が見えてウオーキングの始まりです。コースは集合場所から東・北・西・南と方角を変えて城を囲むように歩いて姫路駅南がゴールとなります。姫路城十景のポイントのほぼ半分を回るコースですが、世界遺産を十分に堪能してください。

※兵庫県ウオーキング協会設立20周年記念ウオークの第2弾「淡路島北端・岩屋ウオーキング」[8月22日(日)/加古川W協会主催]の詳細は8月号でご案内いたしますが、HPではすでにご案内をしております。参加は電話予約(7月17日～8月7日平日の8:00～17:00;080-8875-1712)が必要ですから、ご希望の方はご一読ください。

【みなとこうべたそがれウオーク 11km】

開催日 8月7日(土) L:斎藤
 集合時刻 17時
 集合場所 JR神戸線/三ノ宮駅
 徒歩10分 東遊園地
 コース 中公園～南公園～しおさい公園～
 神戸大橋～東遊園地～JR/三ノ宮駅

ゴール予定 20時頃

☆ 南公園を過ぎてからは、神戸の1000万ドルの夜景がみられる絶好のポイント、ポーアイしおさい公園でたそがれの神戸の街を眺め、神戸大橋を戻るときにはさらに素晴らしい夜景を見ながらのウオークになります、ソーシャルディスタンスをとってコロナに負けない、楽しいウオークをしましょう。

ちょっとお知らせ

みなとこうべ海上花火大会は、「みなと HANABI ー神戸を彩る5日間ー」と形を変え2021年10月25～29日に10分程度の小規模な花火を打ち上げる形で実施すると発表されました(6/22)

ファミリーウオーキング中止

② 7月4日(日) 兵庫運河を支える橋を巡る9km
 JR/新長田駅(鉄人28号広場)10時集合
 ファミリーウオーキングは神戸市スポーツ協会の主催行事ですが、残念ながら中止です。

2021新入会員のご紹介 新しいお仲間です。

よろしく願いいたします。

井上 徹 様(垂水区) (会員総数240名)

歩く病にならない

高橋 伸治

新型コロナウイルスがまん延してから外出を控えることが多くなりましたが、会員ウオーカーの皆様は「歩くことは良いことだ」と実感しておられると思います。生活習慣病の予防、ポケ防止、考えがまとまる等です。

「歩くだけで病気が治る」とのエビデンス(科学的根拠)はありませんが、「歩く」ことは心身の健康に良いとの情報は多くあります。適正に歩くと病気の症状が改善するのは間違いないようです。

歩いた結果、①体重が減り、糖尿病、高血圧、脂質異常症の生活習慣病に良い②「セロトニン」や「ノルアドレナリン」が不足した状態が改善しうつ症状に良い③朝日を浴びて歩くと、夜間に睡眠ホルモンの「メラトニン」が分泌され不眠症に良い④自律神経が活性化され、胃腸のぜん動運動が活発化し胃腸の病気に良いなどです。

年を取れば誰でも程度は違えど、膝や腰が痛い、目がかすむ、トイレが近い、耳が遠い・・・の不具合が出てきます。私は、これらは「病気」ではなく「年のせい」と割り切って、出来るだけ「歩く」を続けるつもりです。皆様はいかがででしょうか。

健康寿命とは、介護を受けずに自立した生活を送るだけでなく、最期まで歩けることですね。