



KWA 会報

2021年（令和3年）9月号

第336号 2021年9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

『できることからやりませんか！』

久川 正博

新型コロナウイルスはやっと今年2月からワクチン接種が始まりましたが、今だ有効な治療薬もなく、第5波に突入しています。100年前にスペイン風邪が流行し、全世界の人口の25%~30%が感染、5000万人以上が亡くなり、日本でも約2300万人が感染、約45万人が死亡（人口の0.8%）。当時の新聞によると収束にはおよそ2年~4年かかり、人口の大部分が【集団免疫】を得るまで収束しなかったようです。これからの私たちはこれらのウイルスと共存していかなければなりませんし、感染症を防ぐには新しい生活様式を考えなければなりません。「健康寿命」とは“健康上は問題なく、自立した日常生活を送る事が出来る期間の平均年数”のことです。“歩かなければ歩けなくなる”運動不足の最悪のシナリオは「寝たきり」と「認知症」です。運動をしないと筋肉が減り、脂肪が増えることにより、太るのはまだましですが、血液中に脂肪や糖が増えると高血圧になり、血管がもろくなり、心筋梗塞や脳出血のリスクが高まります。身体を動かさないと脳の血流が悪くなり、ステイホームを強いられる今、外部刺激が少なくなり、認知症のリスクも高まります。大事なことは自宅で毎日できる「フレイル」予防トレーニングを行うことです。「フレイル」とは”病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の介護が必要になりやすい虚弱な状態のことです“

私たちは皆様と一緒に楽しく歩ける日が来るまでに皆様の筋力が落ちるのが心配です。やれることからやりませんか？

- ① 椅子に浅めに座り、片足を前に15秒伸ばす・ももの裏のストレッチ（左右1回×2セット）
- ② 机につかまり、ゆっくりと4秒かけて立ち上がり、お尻を突き出しながら座る・太ももとお尻の筋トレ（10回×2セット）
- ③ 椅子や机を持ち片足立ち（左右60秒×1セット）、（注意点：必ず支えがある所で転倒しないように！）おうちで毎日できるフレイル予防のトレーニングで、皆様の筋力を保ってください。

今後の協会活動について

今一度まとめます。

兵庫県に緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されている間は、例会は中止とします。発令されていた各宣言が解除になったのを受けて再開いたします。また、例会の開催地が、宣言解除になっていない他府県の場合は、その例会は中止になります。

また今後もこれまでと同様、万全のコロナ対策は引き続いて実施していきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

今後の例会はコロナウイルス感染防止対策のため、コースを短縮したり、昼食時間を取らず午前中のゴールに変更することもありますのでご理解とご協力をお願いします。

尚、緊急事態宣言中は、協会事務所にも当番はおりません。まん延防止等重点措置の時は、月・水・金の10:00~16:00は開所しています。

例会を開催することになった時、皆さんには以下の**4つのお願い**をいたします。

- ① 受付時の検温、手指消毒へのご協力。
- ② マスクの着用を続ける。大声での会話を慎む。
- ③ 人と人の間隔は十分にとる。
- ④ 熱中症予防の観点から、人との距離を十分にとることを前提にマスクを外してもよい。

編集長のつぶやき

2021.08.30

こんな折にもかかわらず、リーダーさん達が下見をし、地図を整え、準備をして下さっている例会が次々と「幻の例会」に終わっていくことを告げるばかりの、会報作りにも少し疲れて

きました。

自粛・それが社会を構成する私達（かなり高率にワクチン接種が済んだらしいという年齢層の方が多いとはいえ）の勤めでもあると思うからの窮屈な日々です。

会員の皆さんの気持ちが、神戸ウオーキング協会から離れて、ばらばらになってしまわないように、こんな時だからこそ近況を共有して、いつか必ずコロナ禍に終わりが来て、明るく楽しく歩ける日が来ると信じて、頑張ります。

2021年の8ヶ月余がどんなだったか、思い出したくはないけれどまとめてみました。

何等の規制なし期間は 1/1～1/12、3/1～4/4、7/12～8/1 の68日間。

緊急事態宣言発令期間 1/13～2/28、4/25～6/20、8/20～9/12 の120日間。

まん延防止等重点措置期間 4/5～4/24、6/21～7/11、8/2～8/19 の59日間。（兵庫県下の規制です）

9月半ばまでで、なんと180日ほどを窮屈な宣言下で過ごし、規制のかかっていないの日々も個々人で自粛の生活を続けています。

皆さんは気を付けながら、自主的に活動しておいででしょうか。巻頭文をいただいた久川常務理事からも皆さんの日々を案じての励ましがあります。厳しい残暑の仕打ちもあり、気持ちが縮こまってしまいそうですが、早朝や、日没頃はツクツクポーシも鳴きだしてそれなりにリフレッシュできます。9月に入り秋の訪れも…とのニュースも。もう暫く頑張らしましょう。

9月・10月の第1・2例会

【夏を惜しむ哀愁の川西里山ルート11km】

緊急事態宣言発令中のため中止

開催日 9月11日（土） L：佐々木
集合時刻 9時30分

【阪神間モダニズム⑨】

歩いてめぐる古き良き神戸（4） 6km】

開催日 9月25日（土） L：黒住
集合時刻 10時
集合場所 阪急/御影駅 深田池公園（3分）

コース 白鶴美術館～旧乾邸～灘中高校
～旧魚崎村役場～阪神/魚崎駅

ゴール予定 12時頃

☆「阪神間モダニズム」神戸の4回目は神戸のいちばん東の東灘区に残る、建築後100年前後経っても色褪せない個性的な名建築を訪ねます。

当初の年間予定では住吉公園を昼食場所としていましたが、「昼食なし」に変更しますので、香雪美術館、住吉公園には寄りません。

【五月山公園から六個山へ 10km】

開催日 10月2日（土） L：小林俊隆

集合時刻 10時

集合場所 阪急/池田駅

コース 池田城跡公園～緑化植物園～五月山公園～日の丸展望台～六個山（△395m）～西尾根コース～阪急/箕面駅

ゴール予定 14時頃

☆ 池田から五月山公園、日の丸展望台を経て六個山を登り西尾根コースを下って箕面駅をゴールとする約10km、高低差約400m弱の比較的低山の山登りコースになります。六個山に向かう途中に一ヶ所沢渡りがあるため増水等によりコース変更があることを承知願います。久々の山登りとなる方もいらっしゃると思いますので、熱中症には十分気を付けて、適宜水分補給や休憩を取りながら各自マイペースで歩いてください。

靴の日ウオーク（9月5日・開催地：京都）

近畿地区の各府県ウオーキング協会で構成する近畿ブロック協議会主催の靴の日ウオークは残念ながら中止となりました。

先月の例会を振り返って

東西南北 姫路城

L：里吉

（兵庫県ウオーキング協会設立20周年記念）

開催日 7月24日（土）

参加人員 144名（会員108名）

※ 3月末の六甲山分割縦走③以来、ほぼ4か月の例会に、少し遠めの姫路まで多くの参加者が集まってくださいました。炎天下、国宝・姫路城の美しい姿を各方向から眺め、緑陰もあり、皆汗だくながらも元気に昼食なしのショートコースを歩いて、姫路駅前にゴールしました。（残念ながら、加古川W協会主催の淡路島へのウオークは中止となりました。）