



# KWA 会報

2021年(令和3年)5月号

第332号 2021年5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4F

Tel・Fax 078-251-0114

## 「とっさの一步」

原 正道

未曾有の感染症の流行により心ならずも外出が制限されている現況の中で歩行習慣の機会減少は特に高齢者にとっては致命的なことです。

KWA 会員の年齢構成は70歳以上が70%以上を占めており、高齢者は身体的機能の低下に対する本人の自覚の欠如や基礎的疾患などで転倒が起り易く、その結果軽度な切創、擦過創から大腿骨近位部骨折、寝たきり、要介護状態になり死に至るといった事態を招くことが予測されており、転倒を回避することは極めて重要なことです。

最近10年間のKWAの傷害保険対応事案21件中16件が転倒によるものであることから見ても転倒予防を常に意識することは我々ウオーカーにとって不可欠なことであると考えます。転倒予防の研究史は比較的新しく、我が国において「転倒」が学術論文に初めて登場したのは欧米に遅れること30年以上、1982年(昭和57年)との報告があります。

最近の転倒、転落に関する報文の中で「倒れる方向に関する記述」があり、前方への転倒(約60%)では手首の骨折・足首の骨折などが、側方への転倒(約20%)では太腿の骨折・手首・肩の骨折など、後方への転倒(約20%)では頭部傷害(脳震盪等)・腰・胸の圧迫骨折などがあり、いずれも適切なステップング動作<とっさの一步>が出来れば転倒を回避することができるので、その訓練が必要であると報じています。突然起こる転倒に対処することはなかなか難しい事ですが転倒方向に一步踏み出すという<とっさの一步>を常に意識して安全歩行心がけましょう。

## 連絡用電子メール登録依頼の件(継続中)

現在32名の会員よりご連絡をいただいております。今後も登録をお願いいたしますとともに緊急時の連絡に利用させていただきます。

## 2021 新入会員のご紹介 新しいお仲間です。

よろしくお願いたします。

藤井 道数 様(大阪市)

(4月17日現在の会員は239名です)

## 協会からのお願い

新型コロナウイルス蔓延のため、例会を中止するかどうかについて、改めて当協会の基本的な考え方を記させていただきます。

県内に「まん延防止等重点措置」に引き続き「緊急事態宣言」が発令されています。この期間(4月25日～5月11日まで)は、例会等の行事はすべて中止いたします。

皆様もご承知のように変異ウイルスの猛威で感染者が爆発的に増加し、関西圏の重症病床使用率も逼迫しており、感染者減少の兆しも未だ見えません。このような中では私たちの行動により感染者を増やすわけにはまいりません。

ただ、規制解除がなされた場合にすぐに再開できるように、各リーダーはコースの下見をしたり、地図を作ったりして準備を進めております。その際、コース変更・短縮、昼食までのゴールに変更することがあります。

会報は月1回、月末・月初の発行になりますので、いろいろな発令や解除にスピーディに対応できません。今号も、準備をしている例会のご案内を掲載していますが、開催の可否はその日によりますのでご注意ください。

例会などの行事の実施や中止につきましてはホームページや協会事務所の留守番電話でお知らせしますので、必ずご確認の上ご参加ください。尚、緊急事態宣言発出中は協会事務所の当番業務も休んでおります。

事務所 TEL 078-251-0114

緊急時の協会携帯 TEL 090-1961-9730

【おかけ間違いのないように】

## 5月の・6月の1例会

**山麓リボンの道③15 km (健脚向)】 L:高見**  
開催日 5月1日(土) **4月3日に中止決定**

## φW 阪神間モダニズム⑧

**【歩いて巡る古き良き尼崎 (1) 8 km】**

開催日時 5月8日(土) L:黒住  
集合時間 10時 **4月25日に中止決定**  
集合場所 JR神戸線/尼崎駅 北広場  
コース 東洋精機～ユニチカ記念館～旧尼崎警察～旧尼崎私立高等女学校～尼崎市役所開明庁舎～尼崎信用金庫記念館～旧尼崎共立銀行本店～大覚寺本堂～阪神/尼崎駅  
解散予定 12時半頃

☆ 8回目を迎えます。今回の訪問先は尼崎です。大大阪(だいおおさか)の陰に隠れて目立たない尼崎ではありますが、訪れる工場、銀行、学校、警察署には凝った意匠が見られ、意外な驚きがありそうです。当時の建築のプロや職人さん達の心意気を感じて歩きましょう!(昼食なしでゴールします)

**【山麓リボンの道①(健脚向)】 L:小林俊隆**

開催日 5月15日(土)  
集合時刻 10時  
集合場所 JR神戸線/甲南山手駅 和ひろば  
コース 森公園～岡本梅林～白鶴美術館～灘目の水車～深田池公園(ゴールの予定で開催)～護国神社～摩耶ケーブル駅～JR神戸線/灘駅

ゴール予定 15時頃

☆ 灘駅まで約14kmを北に六甲山系の山々、南に神戸市街地と瀬戸内海を望みながら山麓沿いの道を今年は自由歩行で歩きます。昼食予定場所の深田池公園まで途中トイレがありませんのでご注意願います。

今年実施予定で中止になった第2・3回も、秋の感染状況を見て可能であれば復活実施を検討します。

**【新緑の中山大峰雑木林間トレイル 13Km (健脚向)】 L:佐々木**

開催日 5月29日(土) **短縮の可能性大**  
集合時刻 9時30分  
集合場所 阪急・宝塚線/中山観音駅  
徒歩8分 北中山公園シンボル広場  
コース 夫婦岩～中山奥の院～中山最高峰(△478m)～大峰山取付き～大峰山(△552.3m)～桜の園・亦楽山荘～武庫川廃線トンネル～JR宝塚線/

武田尾駅 (懐中電灯持参)

ゴール予定 15時頃

☆ 今回は、フリーウオークでの開催です。中山最高峰から大峰山越えのトレッキングです。最後のメは、廃線トンネル。トレッカー達の大道コースで尚且つ少々マニアックなルートです。距離はそんなにありませんが登り、下りともハードな箇所があります。必ず登山靴又はトレッキングシューズ、登山グローブ。ストックは、直登箇所もありますので収納可能なものをお願いします。さあ、新緑の雑木林へのダイブ、ARE YOU READY!?(尚、雨天時は、中山奥の院をピークにして清荒神へ降りる昼食休憩無しの短縮コースに)

花シリーズ②

**【播磨アルプスと笹ユリ観賞 14 km (健脚向)】 L:吉原**

開催日 6月5日(土)  
集合時刻 9時30分  
集合場所 JR神戸線/宝塚駅  
コース 岸～成井～ケモノ道(笹ユリ)～高御位山(△299.8m)～播磨アルプス(笹ユリ)～鹿嶋山(264.2m)～馬の背～鹿嶋神社～JR神戸線/曾根駅

ゴール予定 15時頃

☆ 日差しが強くなり、夏に近づきながら木々の葉が緑を深める頃です。播磨アルプス・高御位山を目指して歩きましょう!少しだけ!頑張って登れば、笹ユリが皆様の疲れを癒してくれるでしょう。山頂からは播磨平野が展望できます。また、播磨の山々も見えますよ。

## 先月の例会を振り返って

**第27回六甲山分割縦走③**

L:佐々木

開催日 3月27日(土)

参加人員 122人(会員77人)

※ 山歩き日和になりました。今回は、感染予防対策としてフリーウオーク・・・如何でしたでしょうか?マイペースで楽しんで頂きましたか?皆様の御協力のおかげで、事故も無く無事に運営する事が出来ました。有難うございました。やはり、最後に立ちあはだかったのは“あの階段”(笑)でしたね。

## 摂津の国の歴史と400mの桜のトンネル

開催日 4月3日(土)

L:堀米

参加人員 121人(会員102人)

※ 「まん延防止等重点措置」が適用される事態となり、昼食とコースの一部カットを急遽決めました。本願寺と信長が戦った石山合戦ゆかりの地の歴史散策楽しめましたか。