



通算第206号

2018年6月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒263-0016 千葉市稲毛区天台6丁目5番2号

千葉県青少年女性会館2階

電話 (043) 255-0141

FAX (043) 255-0204

郵便振替口座番号00110-4-404256

<http://npocwa.c.ooco.jp/>

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

ウォーキング基礎講座 IV

「認知症とウォーキング」

専門講師・健康ウォーキング指導士: 平野潤

私たちの体の機能は加齢に伴い徐々に低下していきます。筋力はもちろんのこと、脳の働きの衰えも顕著になっていきます。

アルツハイマーに代表される認知症は、高齢者を脅かす最大の障害と言っても過言ではありません。

記憶力の低下、知覚能力の低減、言葉をうまく話せなくなったり幻覚にさいなまれるようになったりするため、自立した生活が著しく困難になってしまいます。

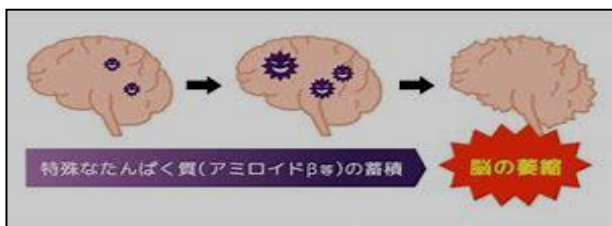
現在すでに日本では 100 万人以上の方が認知症と診断されています。高齢化の進展に伴い、さらにその患者数が増加することは間違いありません。

何歳になっても健康的な生活を営むためには、若い頃からの認知症対策が必須と言えます。誰でも実践できる簡単な認知症対策として、**ウォーキング**が挙げられます。

日頃からウォーキングを行っている人と全く運動しない人の認知症発症率を比較したところ、後者の方がおよそ 2 倍も認知症にかかりやすいことが判明しています。

ウォーキングが認知症予防に効くメカニズムははっきりとは解明されていませんが、

- ・有酸素運動によって全身の血流が良くなり、前頭葉や海馬への血液量が増加し脳の働きが改善する。
- ・肉体が適度な刺激を知覚することで脳の神経細胞が活性化される。
- ・運動習慣によってアルツハイマーの原因であるアミロイドβタンパクが減少する。



などの作用が要因ではないかと推測されています。考え事をする時に歩き回ると良いという教えがありますが、これはあながち迷信とも言い切れないわけです。

認知症対策としてウォーキングを行う際は、肉体に負荷をかけるだけでなく、脳にたくさんの刺激を与えることを意識しましょう。

毎日同じ道を歩くのではなく、定期的に変えてみると効果的です。普段見慣れない建物を目にしたり季節の移り変わりを発見したりするのは些細なことですが、脳にとっては非常に心地良い感動となります。

また、なるべく夜間よりも日中のウォーキングを心がけましょう。太陽の光をいっぱい浴びながら運動すると、生体リズムを改善することが出来ます。

これは光療法とも呼ばれる治療法の一つで、うつ対策として優れた効果を発揮します。

広く認知症でくりますと、認知症の方は 200 万人を超えているといわれます。そしてその数は今後ますます増加し、厚生労働省では 2035 年には、445 万人まで増加するとの試算を出しています。

具体的な認知症予防策は下記になります。

1. 有酸素運動運動をしよう！

水泳、ジョギングなどいろいろありますが、高齢者にはウォーキングがおすすめです。有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。健康長寿医療センターの調べによりますとウォーキングを1日1回やるひととやらない人を比べるとほとんどやらない人は 3.4 倍認知症にかかりやすいというデータがあります。(2年間追跡調査)

アメリカのアルツハイマー研究所の所長さんが「継続的な運動が薬や作業療法などにまして有効であろう」と書いているのが印象に残ります。

2. 頭を使う生活をしよう！⇒末端神経が太くなり、海馬や前頭葉を刺激し、活性化させる。

・エピソード記憶:たとえば二日遅れの日記をつける。

・注意分割機能:「ながら」の実践、すなわち 2 つ以上のことを同時におこなう。(例)料理:煮物をしながら炒め物をする。音楽を聴きながら料理する。歌を歌いながら掃除をする。片付けや計算など何か作業するとき、てきぱきと行い時間を縮める努力をする。

・計画力(思考力):旅行、料理、パソコン、マージャン、囲碁などに参加する。

WST新コース案内ウオーク 11 km
「松戸の小金宿&東漸寺を楽しむコース」

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)
 日 時／7月4日(水) 9時 団体歩行
 集 合／道合第一公園(JR常磐線・各駅停車 馬橋駅 徒歩12分)

参加費／200円

解 散／12時頃 スポーツオーソリティ松戸店(JR常磐線・各駅停車 馬橋駅 徒歩15分)

コース／道合第一公園～八坂神社～富士川源流～小金原公園～東漸寺～スポーツオーソリティ松戸店

○みどころ イヤーラウンドの新コースを紹介するための団体歩行です。このコースは はなみずき、さくら、アメリカフウ、イチョウ、ケヤキなどの並木道に出会います。コースを覚えたら、それぞれの花の見ごろや紅葉の時期を選んで再度ウォーキングを楽しんでください。12時頃にゴールしますので、昼食の用意は必要ありません。

緑と歴史をめぐる 12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093(佐々木)
 日 時／7月5日(木) 9時 団体歩行
 集 合／中山法華経寺(JR総武線下総中山駅北口 徒歩10分、京成線中山駅 徒歩5分)

参加費／いちかわ歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／14時30分頃 万葉植物園前(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩3分)

コース／中山法華経寺～若宮八幡宮～中山競馬場～二所ノ関部屋～唱行寺～藤原の小道～市川市民キャンプ場～子安神社～大野城址～万葉植物園

○みどころ 江戸城の「松の廊下」で浅野内匠頭が刃傷に及んだ時、内匠頭を「がっちり」羽交い絞めした梶川与惣兵衛の知行地にある「唱行寺」から藤原の里、市民キャンプ場の緑を抜け、子安大神社の元禄5年に祀られた「庚申五層塔」を巡り、珍しい木々や花々を楽しめる万葉植物園がゴールです。

流山・柏北部から新市街へ 11 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)
 日 時／7月7日(土) 9時30分 団体歩行
 集 合／10号公園(東武野田線 江戸川台駅 徒歩4分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時頃 アクアテラス(つくばエクスプレス線 柏の葉キャンパス駅 徒歩6分)

コース／10号公園～野馬土手～東深井地区公園～大青田の森～柏の葉公園(昼食)～こんぶくろ池～ふじ池エリア～アクアテラス

○みどころ 2005年(平成17年)つくばエクスプレス線が開業して沿線地区は、大型商業施設や超高層マンション群などが建設され、様変わりしました。その影響を受け

ずに保存された地区からスタートして、流山・柏北部を巡り、新市街を目指します。集合場所にトイレは有りません。

第6回東京文学散歩(日本橋・浜町) 10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5577-2282 (丹羽)
 日 時／7月8日(日) 10時 自由歩行
 集 合／清澄公園(メロ半蔵門線清澄白河駅A3出口 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／16時まで 江戸城大手門前広場(JR東京駅 徒歩5分)

○みどころ 今回の東京文学散歩は、端麗な文章と巧みな語り口で有名な文豪谷崎潤一郎の生家を訪ねます。谷崎は30代前半まで日本橋蛸殻町に住んでいました。日本橋は江戸城の東隣にあるところから江戸時代から商業だけでなく、文化の中心地としても栄え、多くの文人が輩出しました。隅田川沿いの芭蕉記念館、俳人宝井其角、国学者賀茂真淵、漱石などのゆかりの地を訪ねます。皇居東御苑にも伺います。文学散歩は今回が最終になりますので、6回完歩者には記念品を贈呈します。

夏まつりウオーク 10 km

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎ 080-5689-3479 (小早志)
 日 時／7月15日(日) 9時30分 団体歩行
 集 合／佐原中央公民館前(JR成田線佐原駅北口 徒歩3分)

参加費／東総歩無料・その他300円

解 散／15時頃 佐原駅(JR成田線)

コース／佐原中央公民館前～小野川沿い～伊能忠敬記念館～佐原町並交流館～八坂神社～本宿～道の駅水の郷さわら～佐原駅

○みどころ 佐原の町中を流れる小野川。東側が今回夏まつりの行われる本宿。西側の町並みが10月に秋祭りが行われる新宿と言われます。今回10台の山車が引き回されますが何台の山車が見られますか？



「佐原の大祭 関東三大山車」

ラジオ体操ウオークⅠ

10 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／7月21日(土) 6時30分 団体歩行

集 合／天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／10時30分頃 天沼弁天池公園

コース／天沼弁天池公園～船橋大神宮～谷津公園～船橋港親水公園～船橋漁港～天沼弁天池公園

○みどころ 船橋漁港で朝市を見学し新鮮な魚介類の買い物ができます。お楽しみください。



「船橋漁港の朝市」

早朝ウオークPart①

12 km

「東京湾パノラマウオーク」

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860(川田)

日 時／7月22日(日) 7時30分 団体歩行

集 合／若潮公園(JR京葉線 新浦安駅 徒歩6分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／12時頃 入船公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩4分)

コース／若潮公園～美浜公園～日の出北公園(ここから①と②のコースに別れる)①新浦安シンボルロード ②三番瀬沿い緑道～(2コース合流)浦安総合公園～高洲海浜公園～浦安南高校～太陽の丘公園～入船公園

○みどころ 素晴らしいホテルや高層マンション・閑静な住宅街及び緑の多い公園を楽しみながら歩きます。そして、東京湾からの涼風を受け、風光明媚な眺望(船橋・習志野・幕張・千葉・市原・袖ヶ浦・木更津・君津と、対岸には川崎までパノラマで見えます)が開ける中を颯爽と歩きます。途中コースを①新浦安メインストリート(シンボルロード)コース②東京湾をパノラマに見ながら(三番瀬沿いに緑道)のコースに分けましたので好きなコースを選択して下さい。

ビール工場見学と出来立てビールの試飲ウオーク

11 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-1421-7103(森)

日 時／7月25日(水) 9時30分 団体歩行

集 合／柴町公園(明治神宮裏 つくばエクスプレス線・関東鉄道常総線守谷駅 徒歩3分)

参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／15時～16時頃 アサヒビール茨城工場(つくばエクスプレス線・関東鉄道常総線 守谷駅 徒歩30分)

コース／柴町公園～森林公園～守谷城址公園～野鳥の森～松が丘公園～守谷SA(昼食)～アサヒビール茨城工場見学・試飲(90分)～守谷駅

○みどころ 夏恒例のアサヒビール工場見学と美味しいビールの試飲が楽しめる催しを企画しました。今回は先着200名様お待ちしております。一度に入場できませんので100名(13時)、50名(13時30分)、50名(14時)に分けさせていただきます。出発は受付順になりますのでご協力をお願いいたします。ウォーキングの後の夏の日を冷たいビールやソフトドリンクで喉を潤しましょう。

夏だ!ビールで乾杯ウオーク

14/24 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)

日 時／7月28日(土) 9時～10時 自由歩行

集 合／柴崎台中央公園(JR常磐線天王台駅北口 徒歩3分 案内矢印あり)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／16時まで 柴崎台中央公園

その他／毎年恒例の行事です。工場見学ではありませんので注意!事前に「ビール申込券」を購入していただき、当日冷やして提供します。申込券は、東葛会員300円、その他500円で販売します。(500ml 2本とおつまみ付)当日販売(提供)できない場合があることをご理解願います。事事前購入は5月30日開催行事より販売いたします。

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

7月14日(土)	受付	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時間	9時～9時30分 ☎ 電話 090-8840-6709
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
7月28日(土)	受付	場所	船橋市 天沼弁天池公園 (JR・東武船橋駅 徒歩5分)
		時間	9時～9時30分 ☎ 090-1552-2378
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
7月21日(土)	受付	場所	千葉市 海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)
		時間	9時～9時30分 ☎ 090-5402-7384
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)

*参加費300円(資料代、保険料等)飲み物・敷物持参・運動し

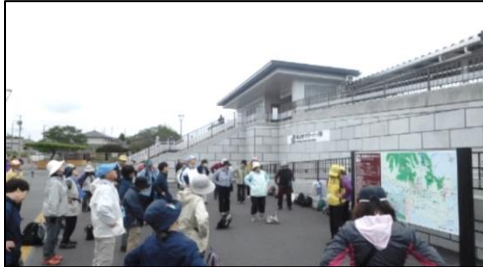
易い服装(手に持たない)、事前申し込み不要です。

問い合わせ: ☎ 043-255-0141・NPO法人千葉県ウォーキング協会

5月8日（火）JR津田沼駅南口より48名（当日欠席2名）、

定刻7時半過ぎ古宮会長代行の見送りを受けて目的地の[あしかがフラワーパーク]へ出発。

車内で中村副会長の挨拶、役員紹介（加藤洋子、小野安英、矢田貝君子）、配布資料とスケジュール等を永田より説明。コースは東関道、首都高、東北道経由蓮田SA



でトイレ休憩後、JR両毛線の新駅あしかがフラワーパーク前に10時前に到着。下車後小野役員の司会

で出発式、中村副会長の挨拶、フラワーパークでのスケジュール説明、ストレッチ後にパークの正門入口へ移動する。団体入口より10時に入園、94千平米の百花繚乱の花の鑑賞へ。

樹齢150年の大藤は満開を過ぎその面影を留めるのみで残念でしたが、きばな藤、色とりどりのバラ、クレマチス、シヤクナゲなど素晴らしい花の景観を堪能できた。11時に各



自大藤弁当と飲み物を受け取りグループごとに昼食で大満足。

園内2

時間の滞在後正午に足利市内観光へバス移動、13時前に太平記館に到着後メインの足利学校を参観する。日本最古の15世紀の学校をたつぷりと時代を超えて見学後、



室町幕府を興した足利氏の居館跡の国宝鏝阿寺を参拝、樹齢600年の大銀杏の姿が素晴らしい。歴史を感じる石畳

を散策、いろいろなお店でショッピング等を楽しんだ。

4時過ぎ出発し羽生SAで30分の買い物休憩後15時に出発、車内でバス愛好家の高橋美代子さんより差し入れの帽子・タオル等10数点を小野役員のジャンケンポンにより配られ大いに盛り上がった。最後に加藤役員の挨拶と次回10/16バスウオーク（三島スカイウオーク他）の予定案内後、16時過ぎ津田沼駅前に無事に到着楽しい行事を終了。参加者の皆様、ありがとうございました。

バスウオーク担当 永田良夫

ちば歩こう会は、会員の健康増進と明るい社会の発展に寄与することを目指して設立され、本年度で28年目を迎えています。平成22年にはNPO法人に移行しました。

会員数は280名（男性180名、女性100名）で、平均年齢は75歳です。会員の範囲は千葉県の方が6割と多く、市原、船橋、酒々井、四街道、佐倉、成田、茂原、木更津など多くの市町村の方が参加されています。

ちば歩のウオーキングは、平均月約2回（週末1回、平日1回）で、年間に25回実施しています。

ウオーキングでは、自然や季節の変化を楽しめるコースを選んでいきます。行先は千葉県内が中心ですが、東京等の県外の名所にも数回出かけます。

歩行距離は10～15km位ですが、健脚者向けのロングコースや高齢者向けのショートコースも実施しています。

例会以外に次の活動も実施しています。

・イヤラウンド…6コースを各自選択し自由歩行。

毎月第2月曜日は月一イヤラウンドを実施。

・パソコン教室…毎月第3金曜日に開催、無料。

PC各自持込みで地図作成・エクセル・各種データの処理などを勉強中。

・俳句会…毎月第2木曜日に吟行・句会を開催、無料。

・出前講座…福祉センター・公民館などで随時開催。

・広報…会報「あるきめですちば」を月1回発行。

ちば歩HP…2002年4月に立ち上げ。

・管理資料のデータベース化…会員管理及び例会・地図・写真等をマイポケットに構築中。



“楽しく親しく元気よく歩こう”を合言葉にして、毎回多くの方々がウオーキング行事に参加いただいております。共に歩ける喜びを分かち合いながら、健康寿命の延伸

に努力しています。ちば歩のウオーキング行事は、どなたでも、いつでも自由に参加できます。心と体のリフレッシュを一緒に行ってみませんか。

連絡先：☎ 070-5577-2282（事務局）

ご参加をお待ちしています ♪

Cリーグ（CWA複数日開催行事）の取扱いについて

CWAの複数日開催行事については、4月14・15日の下総・江戸川ツーデーマーチで3回が終了しましたが、大会2日目が荒天に見舞われ参加を断念された方が多くおられたことと思います。そこで、今回に限り特例として、1日目に参加したことを証明するIVVシールまたはスタート・ゴール印のあるコース地図をお示しいただいた方には、ポイントカードに押印することにいたしました。

該当される方は、今後のCWA行事または各歩会の例会でCWA役員にお申し出ください。