



通算第221号

2019年9月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号
千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

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

ピンクリボンスマイルウォーク東京 14/10/6

主催/日本対がん協会・朝日新聞社・テレビ朝日

後援/厚生労働省・法務省・東京都・日本医師会・日本看護協会・日本乳癌学会・日本乳癌検診学会・日本癌治療学会・日本ウォーキング協会

ウォーキング協力/NPO 法人千葉県ウォーキング協会
NPO 法人神奈川県ウォーキング協会
NPO 法人埼玉県ウォーキング協会

日時/10月5日(土) 9時30分～15時30分 自由歩行

集合・解散/六本木ヒルズアリーナ

(東京メトロ日比谷線「六本木駅」1C 出口徒歩4分

都営地下鉄大江戸線「六本木駅」3出口徒歩10分)

参加費/一般(事前)1500円 (当日)2000円

コース (タイムスケジュール) /

コース	受付開始	出発式	出発
日本橋 14km	9:30	10:00	10:30
新国立競技場 10km	10:30	11:00	11:30
表参道 6km	11:30	12:00	12:30

申込み/スポーツエントリー ☎0570-039-846(申込専用)

/インターネット <http://spoen.net/75711>

/Fami ポート(ファミリーマート店内)

(詳しくはパンフレットをご覧ください。)

問合せ先/スポーツエントリー内ピンクリボンスマイル W エントリー事務局 ☎0120-711-951(問合せ専用)

野田むらさきの里ふれあいウォーク 15/8 km

主催/野田市ウォーキング大会実行委員会

日時/10月27日(日) 10時00分～

会場/清水公園エントランス内観光案内所前(東武アーバンパークライン清水公園駅西口徒歩10分)

参加費/市内事前申し込み400円(当日 600円)

市外事前申し込み 500円(当日 700円)

小学生以下及び身障者(介添え1名含む)無料

コース/ 歩行形態は、自由歩行

コース	受付開始	出発式
ロングコース 15km	9:30～	10:00～
ショートコース 8km	9:30～	10:00～
ゴール受付	11:30～15:00	

ゴール/清水公園エントランス内観光案内所前(東武アーバンパークライン清水公園駅西口徒歩10分)

みどころ/江戸川の川沿いに歩き、歴史ある野田の名所・旧跡を巡ります

問合せ/野田市ウォーキング大会実行委員会

事務局 野田市スポーツ推進課

☎ 04-7125-1111 (内線 2662)

CWA ☎ 043-309-5606・FAX:043-309-5607



「野田醤油発祥地」

* 事前申し込み締め切り日10月18日(金)「振込金受領書」「事前申込控え」は当日持参提示して下さい。(取り消し・不参加の場合は返金できません) 当日会場にても受付します。

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)

10月12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)
10月12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 ☎ 090-5556-2275
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
10月26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 ☎ 080-3492-1041
	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: ☎043-309-5606 NPO法人千葉県ウォーキング協会

東京下町風情 門前仲町から押上 7/12 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863 (染谷)
 日 時／10月2日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／深川公園(メトロ東西線 門前仲町駅1番出口 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／7km:11時50分頃 国技館前(JR総武線両国駅 徒歩1分) 12km:14時30分頃 業平公園(京成押上線・メトロ半蔵門線・都営浅草線 押上駅 徒歩5分)
 コース／深川公園～深川不動尊～富岡八幡宮～深川ゑんま堂～清澄公園～霊巖寺～芭蕉庵史跡庭園～隅田川テラス～回向院～国技館前～旧安田庭園～横網町公園(昼食)～大横川親水公園～法恩寺～業平公園
 ○みどころ 深川から東京スカイツリー近くまで、東京の下町風情を楽しみながらの歩きです。三年ぶりに歩くコースです。東京の下町がまだ残っているのか変わっているのかお楽しみください。隅田川テラスやいくつかの相撲部屋も回ります。

船橋歩こう会創立 30 周年記念

成田・深川一日修行 10/20/70 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／10月5日(土) 6時～9時 自由歩行
 集 合／成田山新勝寺・参詣者休息所前(JR成田線・京成線成田駅 徒歩10分)
 参加費／船歩無料・その他300円

解 散／10km:9時～12時 宗吾参道駅(京成線)、20km:10時～13時 京成臼井駅、70km:15時～19時 深川不動堂(メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩3分)
 コース／成田山新勝寺～宗吾参道駅(10km)～京成臼井駅(20km)～深川不動堂
 ○みどころ 船歩創立30周年記念として、何度も歩いた成田山新勝寺、深川不動堂間を1日で歩きます。10kmや20kmの短いコースも設定しました。70kmの最終ゴールは19時に設定しました。長距離は歩けるけど、速くは無理という方も是非挑戦してみてください。70kmは途中4カ所以上のチェックポイントを設け、制限時間内に通過して頂きます。

特)みんなでイヤラウンドを歩こう

6/13/20 km

《Cリーグ》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)
 日 時／10月6日(日) 自由歩行
 集 合／20km:8時30分、13km:9時、6km:10時 通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)
 参加費／ちば歩200円・その他300円

解 散／12時～15時まで 通町公園
 コース／Bコース(20km)、Cコース(13km)、

Fコース(6km)

○みどころ 今回はイヤラウンド6コースより3コース(B・C・Fコース)を選び、地図を見ながら自由歩行で歩きます。矢張りや誘導はなく、途中チェックポイントを設けます。各コース出発30分後にアンカーが出発します。多くの参加をお待ちいたしております。

里山ウオーク

5/12 km

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)
 日 時／10月13日(日) 10時 団体歩行
 集 合／匝りの里(JR総武本線八日市場駅西側 徒歩1分)

参加費／東総歩無料・その他300円

解 散／5km:12時頃、12km:15時頃 匝り(めぐり)の里

コース／匝りの里～そうさ記念公園～飯塚～ふれあいパーク(昼食)～米持～そうさ記念公園～匝りの里～5Km はそうさ記念公園～天神山公園～匝りの里

○みどころ のどかな田園風景が広がる匝瑳市の里山を歩きます。昼食場所の「ふれあいパーク八日市場」は匝瑳産の新鮮な農特産物や懐かしい、ふるさとの味に出合える憩いの場です。四季折々の花々や銘木をご覧いただける「花・植木見本園」や郷土料理レストラン「里の香」も人気です。

川シリーズ④

12/21/30 km

江戸川歩輪ピック

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-5419-4398 (大黒)
 日 時／10月14日(月祝) 自由歩行
 集 合／21/30km:8時45分、12km:10時 アイ・リンクタウン3F広場(JR総武線市川駅南口 徒歩2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／12時30分～16時まで 市川駅南口

コース／アイ・リンクタウン～里見公園下～矢切の渡し～新葛飾橋(12/21km渡る)～新葛飾大橋(30km渡る)～新葛飾橋(30km)～柴又公園(全コース)～市川橋(12km渡る)～江戸川病院前(21/30km)～旧江戸川水門(21km渡る)～スポーツセンター(30km)～今井橋(30km渡る)～常夜灯公園(30km)～行徳橋(21/30km渡る)～北越製紙先右折(21/30km標識あり)～市川駅南口

○みどころ 秋晴れ(?)の下、川面を渡る涼風が「にじみ出る汗」を優しく撫でてくれます。360度視界の広がる江戸川のコースを歩いてみませんか。スカイツリーも左に、右に、前に、後ろにといつもついて廻ります。秋の一日マイペースでお楽しみいただけます。

牛久沼周辺ウオーク

12/24 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／10月16日(水) 自由歩行

集合／9時～10時頃まで 佐貫第四児童公園(JR常磐線佐貫駅 東口より徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／12km:14時まで 牛久駅西口(JR常磐線)

24km:16時まで 佐貫駅西口

○その他 牛久沼周辺の「ヘルスロード」を歩き、湖畔に広がる自然散策をお楽しみください。

健康づくりウオーク

6/11 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-7413-5014 (中村)

日時／10月19日(土) 9時 団体歩行

集合／西登戸公園(JR総武線西千葉駅 徒歩6分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／6km:11時45分頃、11km:13時30分頃 吾妻公園(JR千葉駅 徒歩15分、京成千葉中央駅 徒歩8分)

コース／西登戸公園～登渡神社(楽々俳句会の扁額あり)～新宿公園プロムナード～千葉ポートスクエア～分岐点(本千葉駅)～(6km)亥鼻公園～吾妻公園、(11km)千葉寺～青葉の森公園(昼食)～境橋～本町公園～吾妻公園

○みどころ 登渡神社(楽々俳句会の扁額あり)・新宿公園を経てポートスクエアで休憩、本千葉駅近くで分岐して、6kmコースは亥鼻公園(ミニウォーキング教室)へ。11kmコースは千葉寺、青葉の森公園を経てゴールします。近くの「きぼーる」で行われている市民健康づくり大会へどうぞ

ぶら散・柏の葉公園のバラと東大学食へ 10 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時／10月23日(水) 9時30分 団体歩行

集合／三井ガーデンホテル柏の葉正面前の広場(TX線柏の葉キャンバス駅 徒歩3分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解散／14時頃 スタート場所

○その他 昼食は「東大の学食」を利用する予定です。利用を希望されない方は、近くの公園でお願い致します

第196回 おゆみ野史跡巡り

8/11 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 070-5577-2282 (丹羽)

日時／10月24日(木) 9時30分 団体歩行

集合／緑区役所前(JR外房線鎌取駅 徒歩5分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／8km:14時20分頃、11km:15時頃 緑区役所前

コース／緑区役所前～埋蔵文化財C～大覚寺山古墳～小弓城～八剱神社～大百池公園(昼食)～有吉公園入口、(8km)おゆみの道～泉谷公園～区役所前 (11km)中の道～冬の道～秋の道～区役所前

○みどころ 埋蔵文化財センターでは、調査員からセンター内展示物と大覚寺山古墳の説明を受けます。その後は緑道を歩きます。秋の紅葉をお楽しみ下さい。

荒川チャレンジウオーク

12/24/36/48/60/72 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日時／10月26日(土) 6時～9時 自由歩行

集合／新小岩公園(JR総武線新小岩駅 徒歩5分)

参加費／船歩300円・その他500円

解散／7時～17時 葛飾あらかわ水辺公園(JR総武線新小岩駅 徒歩7分)

コース／荒川河川敷の船堀橋から木根川橋間(約12km)の周回コース

○みどころ 春に30回実施している江戸川チャレンジウオークの秋の実施版です。12kmごとのチェックポイントでは「オモテナシ」にご期待ください。

手賀沼を望む自然と歴史の道

9/14 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-8725-1355 (竹淵)

日時／10月26日(土) 9時 団体歩行

集合／北柏第一公園(JR常磐線各駅停車北柏駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／9km:12時15分頃 道の駅しょうなん(JR常磐線我孫子駅行きバス停 道の駅しょうなん 徒歩2分)、14km:14時30分頃 天王台西公園(JR常磐線 天王台駅 徒歩3分)

コース／北柏第一公園～呼塚河岸常夜灯～北千葉導水ビジターセンター～ヒドリ橋～福満寺・大井の晩鐘～車の前五輪塔～妙照寺・大杉～道の駅しょうなん(9km ゴール・昼食)～手賀大橋～水神山古墳～高野山桃山公園・前原古墳群～天王台西公園

○みどころ 歩きなれたコースですが西から東に向かって観る手賀沼の風景と呼塚河岸常夜灯、福満寺の準四国八十八ヶ所、大井の晩鐘、幹周り約6mもある妙照寺の御神木(柏市指定文化財・天然記念物)の大杉、～水神山古墳の見学と一味違った道を歩いてみましょう。

葛西緑道めぐり

13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-2645-6086 (鈴木芳)

日時／10月27日(日) 9時 団体歩行

集合／汐風の広場(JR京葉線葛西臨海公園駅 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時30分頃 舞浜駅前(JR京葉線)

コース／汐風の広場～臨海町緑道～新長島川親水緑道～総合レクリエーション公園～新田の森公園～新左近川親水緑道～レクリエーション公園～なぎさ公園～舞浜大橋～舞浜駅前

○みどころ 昨年まで真夏の森林浴を楽しみましたが、今回は親水緑道の秋を見つけに行きましょう。どんな秋が待っていてくれるでしょうか？爽やかな風、コスモスが風にそよぎながら迎えてくれ、また、木々は紅葉の準備に忙しい時期など、どんな秋に会えるか？お楽しみにご参加下さい。

日本市民スポーツ連盟(JVA)の認定を受けた、通年歩く事が出来る「イヤーラウンドコース」が県内各地にオープンしております。今回は千葉県ウォーキング協会(CWA)の4コースについてご案内いたします。

基地／千葉そごう3F シューズ売場サービスカウンター

受付／10時～15時(受付窓口で予め参加費を支払い、参加カードとコース地図を貰い、後日歩いた後、当該カードを窓口提出し、IVVを受けとることもできます。なお30回毎に無料券3枚贈呈いたします) **ゴール**17時まで

参加費／200円

コース／4コースのほか A から D の組み合わせの 2 コースも組み合わせ可能です。

(例 A+B=26Km A+C=27Km A+D=34Km B+C=31Km B+D=33Km C+D=39Km 合計 10 コースの選択)

IVV 参加スタンプ押印は各ステーション 1 日 1 回です。

同じウォーキングステーションで 1 日のうちに 2 コースを歩いた場合は参加記録証の押印は 1 回のみとなります。

距離記録証には実際歩いたコースの距離の合計を記載します(JVA 規約より)

A・史跡散策コース 11km 歩きやすい短めのコースです。お友達とロング散歩はいかがでしょう。

B・美術館・博物館コース 15km 美術館・博物館を巡ります。途中で見学なども楽しめます。

C・加曾利貝塚コース 16km 日本最大級の縄文貝塚として知られる特別史跡加曾利貝塚を訪れます。

D・幕張新都心コース 23km 歩きがいのあるロングコースです。健脚向き

ウォーク基礎講座Ⅶ

認知症予防と対策(各論Ⅰ その1)

専門講師 平野 潤

認知症の予防には「運動が最適」が、通説になっています。
脳と酸素

人間の体の臓器・器官の内、最大の酸素消費者は脳です。重量は平均わずか 1.4kg で体重の 2% 位ですがその消費量は全体の 25% にも及びます。そのため、酸素不足に対して極めて敏感に反応し、酸欠には最も、もろい器官と言えます。

筋肉のように、酸素をある程度貯蔵できる臓器でない脳は、供給された酸素を一瞬に使い果たします。即ち心肺停止で酸素を運ぶ血液が止まれば、脳の機能もその瞬間に止まってしまい、意識不明の仮死状態に陥ります。約 145 億個と言われる脳細胞が、正常に活動するためには多量の酸素が必要で、常時、酸素補給のために脳を循環する血液の量は 1 日 2,000 リットル、ドラム缶 10 本分にも相当するといわれています。

これは人体の総血液量の 400 倍に匹敵します。

(1)、そもそも認知症とは

認知症とは、加齢に伴う、あるいは脳血管障害により発症する「病気」の一つです。誰しも生まれた後、正常に発達し

た脳の細胞や神経機能が、さまざまな原因により、死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、「記憶・判断力の障害などが起こることで、社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ 6 か月以上継続)」と言われています。

つまり、後天的な原因により生じる知能の障害であり、先天的な原因で起きる知的障害(精神遅滞)とは異なるものとして区別されています。年齢を重ねることに伴い、誰もが思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違い、「病気である」という点でも異なります。

ただ、加齢に伴い発症する可能性が高まる(アルツハイマー型認知症に代表される)という意味では、誰もが発症する可能性がある病気であると言うこともできます。



【認知症における問題～完治しない病気である】

「治る」とされるものも一部ありますが、認知症の多くを占める、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などの認知症は、その症状が徐々に、不可逆的に進行していくとされています。つまり、認知症は、現在の医療技術では基本的に完治しない病気ということです。現時点での認知症の治療薬は、アルツハイマー型認知症に対するもので、病気の進行を緩やかにする作用を持つ薬が中心です。認知症を完全に治せる薬物療法がないため、非薬物療法と組み合わせて治療効果を高めようとするアプローチが一般的です。

(2)、呼吸で認知症になりにくい心身をつくる ～呼吸の重要性

「脳の状態を良好に保つためには、心臓に良いことをすれば良い」と言われることがあります。その際、真っ先に頭に浮かぶものに「呼吸」があげられるのではないのでしょうか？体の各臓器が正常に活動するには酸素が必要です。しかし、今の社会は、仕事の分業化・高度化や対人関係の高度化などにより非常にストレスが多く、また、座ったままでの作業が多いということも重なり、呼吸が浅くなりやすく、体内の酸素が不足しがちだと言われています。このことが、自律神経系のバランスを崩す原因となり、認知症を含む精神障害の発症にもつながりやすくなっているとする考え方があります。つまり、「呼吸の仕方」を改善すれば、認知症を含む精神障害発症の予防につながるのではないかということです。 ～次号続く