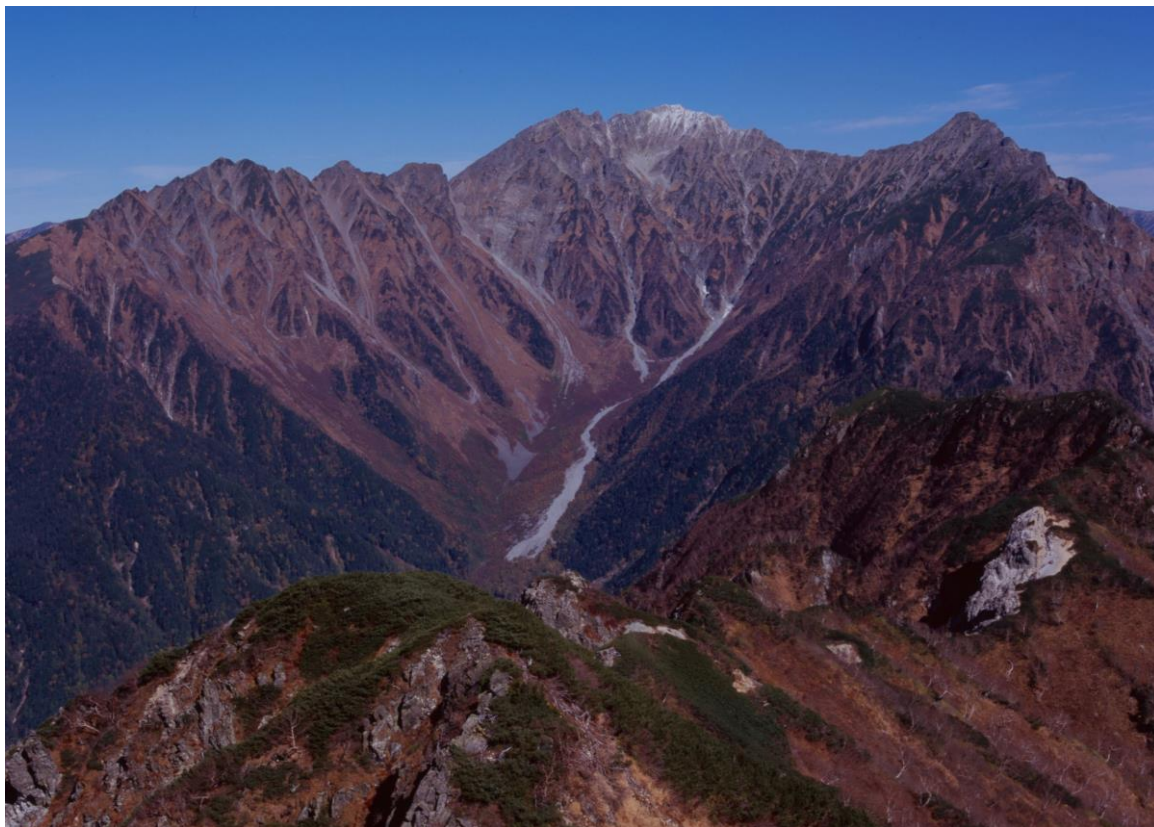


KWA NEWS

2021年 秋号



奥穂高岳の初冠雪（霞沢岳から撮影） 鈴木昭二さん（会員 No. 1447、藤枝市）

目次

- 10-12月の例会案内
- 掛川歩こう会 30周年記念式典
- 掛川歩こう会第31回定期総会
- 筋肉増加で認知症予防（新聞記事）



2021年9月24日発行

掛川歩こう会機関誌

☆☆ 例会案内 ☆☆

掛川歩こう会の例会再開は、この夏の急激な感染再拡大や静岡県への緊急事態宣言適用により遅れてしまいましたが、この10月にはようやく実現できそう。ワクチン接種が更に進んでも、新種株の出現・流行でCOVID-19と人類の戦いは数年先まで続くとか!? 「ウィズコロナの時代」を、気長に、上手に、元気に、頑張りましょう。

例会参加時にはこれまでと同様に、感染防止対策(健康状態・体温の自己チェック、3密防止、マスク着用等)の遵守・徹底を宜しくお願いします。そして、移ろいゆく秋の美しい景色を愛でながら、みんなで楽しく歩きましょう。

月日	回数	例会名	km	集合時間・場所	ゴール
10/10 (日)	特別	東静歩こう会主催 狩野川&富士山眺望ウオーク	30/17 /10	A/B/Cともに 修善寺駅 9:00	下記の通り
		ウォーキングコース Aコース:30km 修善寺駅～沼津中央公園 Bコース:17km 修善寺駅～道の駅函南ゲートウェイ(最寄り駅伊豆仁田) Cコース:10km 修善寺駅～千歳橋(最寄り駅伊豆長岡駅) *AコースとB+Cコースの二組に分かれて団体歩行 ◇ 参加者は当日現地で申し込むこと(受付時間 8:30~9:00) ◇ 掛川歩こう会の参加者は必ず名札を付けて下さい。(名札が無い場合は参加費が必要)			
10/24 (日)	780	富士の箱庭と富士山絶景ウオーク	20	富士川駅 9:00	富士川駅 16時
		ウォーキングコース 駅前公園⇒旧東海道⇒富士川楽座⇒風の宮公園⇒南松野公園⇒北松野公園(昼食)⇒おぐるまの里小径中野台緑道⇒富士川楽座⇒富士川駅(ゴール) ◇ 2008年に富士市と合併した、松野「富士の箱庭」おぐるまの里を歩きます。 ◇ 文化庁選定「歴史の道百選」の93番目みのぶ道の一部も歩きます。 ◇ 富士山絶景ポイントが多数ありますので晴天を期待しています。 ◇ ゴールは富士川駅です(年度計画では富士宮駅ゴールの予定を変更しました)			
11/14 (日)	781	千葉山巡りウオーク	20	島田駅 9:00	島田駅 15時
		ウォーキングコース 島田駅 9:00⇒バラの丘公園⇒ぎんもくせい⇒尾川丁仏道⇒智満寺⇒どうだん原⇒伊太丁仏道⇒田代の郷温泉⇒島田駅 15:00 ◇ 尾川丁仏道には、江戸時代近在の信者が寄進した数多くの仏像が残る。			

		<ul style="list-style-type: none"> ◇ 智満寺の本尊木造千手観音立像、阿弥陀如来像は国指定重要文化財。 ◇ どうだん原の美しい紅葉が楽しみ。 ◇ 十本杉へは参拝者以外通行不可のため智満寺までとする。 			
11/23 (日)	特別	第 26 回県合同ウォーク 薩捶峠と富士山眺望東海道ウォーク	20/12	清水駅東口駅前広場 受付・出発式:9:00- 出発:9:55	20km:16時 12km:14時
		ウォーキングコース 20km: JR 清水駅東口広場(出発式)⇒坐魚荘⇒清見寺⇒興津宿公園⇒白髭神社 ⇒薩捶峠(昼食)⇒望嶽邸⇒由比本陣公園⇒JR 蒲原駅⇒JR 新蒲原駅(ゴール) 12km: 20km コースと一緒に歩き⇒望嶽邸⇒JR 由比駅(ゴール) ◇ 当日朝受付で参加登録。掛歩会員は参加費無料(一般は 500 円)。			
12/4 (土)	782	第 23 回晩秋の遠江路ウォーク	18/15	天浜線遠江一宮 9:00	A=森駅 15時半 B=森駅 14時
		ウォーキングコース Aコース: 天浜線遠江一宮駅⇒獅子が鼻公園⇒大茶園⇒小国神社(昼食)⇒大洞院⇒八形山(198. 8M)⇒蓮華寺⇒天浜線森町駅(ゴール) Bコース: 一宮駅から最短距離で小国神社まで直接向かいます。 ◇ 晩秋の遠江路を歩きながら大自然・次郎柿畑の景色と小国神社の紅葉を楽しみましょう!! ◇ 天浜線朝の電車: 下り(掛川→遠江一宮) ①8:18→8:49 ②7:53→8:30 上り(西鹿島→遠江一宮) ①8:23→8:51 ②7:47→8:08			
12/12 (日)	783	納会ウォーク(掛川市内) ・30周年記念式典・総会(報徳社大講堂)	15	掛川サンクン広場 9:00	三の丸広場
		ウォーキングコース 掛川駅北口サンクン広場(スタート)⇒陣馬峠⇒板沢公会堂⇒富士見霊園 WC⇒資生堂⇒逆川⇒水源地公園⇒三の丸広場(ゴール) ◇ 今回の例会参加者に「 特別弁当 」を提供。皆様のご参加をお待ちしてます!! ◇ 納会ウォークに続き、30周年記念式典及び定期総会を報徳社大講堂にて開催します			

掛川歩こう会 30 周年記念式典

コロナの影響で一年遅れた 30 周年記念式典を、12/12 納会ウォーク後の 13 時から掛川市の大日本報徳社大講堂にて開催します。各自感染対策をしっかりし、多くの皆様のご出席をお願い致します。尚、時節柄飲食の準備はしておりません。従って、事前の参加申し込みや参加費は不要です。

掛川歩こう会 第 31 回定期総会

30 周年記念式典に続き、12/12 の 14:30 から同じく報徳社大講堂にて、第 31 回定期総会を開催します。今回は今年度の活動・予算実績等の報告・承認と共に、来年度以降の会活動について討議する大切な総会になります。多くの会員のご出席をお願い致します。

(新聞記事) 筋肉量増加で認知症予防

執筆者: 京都大学名誉教授 森谷敏夫

(記事提供者 会員 No.1072 石川博司)

アメリカで実施された歩く速度と寿命の関係を調べた大規模な研究がある。この調査によると、21 年間で亡くなった約 17,000 人の死亡時の年齢を正確に予測できた変数は血圧やコレステロールではなく、歩く速度だった。65 歳男性のデータを見ると、秒速 0.2m で歩く人は平均して 7~8 年ほどで亡くなった。一方秒速 1.1m、つまり時速 4 km で歩ける人は 85 歳まで、20 年ほど生きることができた。

時速 4 km で歩く際、筋肉は多くのエネルギーを必要とする。エネルギーを供給する肺や心臓が悪いと歩く速度は落ちる。歩く速度は高齢者の余命を予測する指標になる。言い換えれば足腰を鍛えて少しでも速く歩けるように努力すれば、健康寿命を延ばせる可能性も出てくる。

例えばある研究によると、歩幅が狭くてしっかりと歩けない高齢者は、そうでない高齢者に比べて 10 年後に認知症を発症する確率が高かった。足腰の強さは認知症にも関係している。九州大学の研究では、糖尿病の治療を受けていたり、肥満体質のために糖尿病を発症したりしていた人は、そうでない人と比べ 15 年間でアルツハイマー型認知症を発症するリスクが 4.6 倍だった。

糖尿病は糖質をたくさん摂取することが原因と思われがちだが、実は筋肉の問題だ。人が一日に摂取する炭水化物の 70% を筋肉が、20% を脳が消費する。糖尿病の人と健康な人で、脳で取り込まれる糖の量に差はない。糖尿病の患者は筋肉の糖代謝が極端に落ちている。運動不足だと、どんどん小さくなってしまふ。大量に糖質を消費する筋肉の機能が小さくなり、肥満体質や糖尿病になりやすくなる。

運動は、認知症の予防や改善に大きな役割を果たす。運動することによって、筋肉から脳由来神経栄養因子(BDNF)が出てくるのが判ったからだ。BDNF は脳の神経に働きかけて学習記憶を向上させたり、壊れた脳神経細胞修復や新たな細胞の作製をしたりする働きがある。

脳で記憶や学習をつかさどる海馬は老齢期に委縮し、記憶障害や認知症をもたらす。研究では高齢者も運動することで海馬の神経細胞が増えることが分かっている。高齢者の中には肥満や疾病により十分な運動ができない人も多い。そうした人には骨格筋の電気刺激が有効だ。京都大学での実験では、糖尿病患者の筋肉に対し食後 30 分に電気刺激を与えると血糖値が下がることが分かった。糖尿病の人は BDNF の数値が低い、骨格筋の電気刺激を 8 週間続けることで BDNF が有意に増えることも証明した。

最近では小型の電気刺激装置を使っても BDNF が増えるとの報告もある。継続的な骨格筋の電気刺激は、自発的な運動によるものと同じかそれ以上の認知機能維持や改善の効果を享受できる可能性が示された。

— 以上