



福井県JAウォーキング
グループ連絡会ロゴマーク
「おにぎりマン」

ぽ ぽ 歩っ歩ウォーキングだより Vol. 2

平成23年1月



「第5回福井県JAグループ ウォーキング大会」開催



平成22年10月5日（日）「第5回福井県JAグループウォーキング大会」を越前市味真野地区（万葉菊花園）にて開催しました。

県内各JAより250名の方に参加していただき、天候が心配されましたが、ウォーキングには適した気温となり、戦国時代の城跡や由緒ある寺社仏閣をめぐりながら、和気あいあいと楽しくウォーキングできました。

私の健康法



福井県JAウォーキング
グループ連絡会
副会長 西山 美恵子

更年期の頃から頭痛や肩こり、腰痛、冷え性、不眠などの不定愁訴を伴う半健康症状に悩まされています。

バセドウ氏病もあって病院、治療院を巡りました。なんとか暗い出口の無いトンネルを脱出したくて、色々な本を読み、自分なりに実行した事は、血のめぐりが悪いので身体を動かすことが心地良かったので、まず歩く事でした。具合が悪くなって横になっていたのではダメでした。

まだ、仕事をしていたので時間もなく、一人で歩くのは楽しくないため、目標のある山登りに仲間を誘いました。体力がついていかないので週一回太極拳と年一、二回日帰りで県内の山や、一泊する県外の山を歩き、登り続けて一歩一歩自分の人生のように踏みしめて体力と脚に筋力をつけました。県内は荒島岳をはじめ三十二座、県外は富士山をはじめ北アルプスを中心に十六座登りました。

具合が悪いと言いながら山登りの人生です。十八年後の今になっても寒い時と身体を動かさないのでいるといつもの不調です。冬場は山に登らないので自分との戦いです。何も考えないでひたすら歩くということは精神衛生とストレス解消に良かったと思います。

第4回JAウォーキング花咲大会開催

第4回、ウォーキング花咲大会を6月6日坂井市三国町の海浜公園にて開催しました。

今年で4回目となる花咲大会は組合員、女性部、家族連れなど80名が参加しました。毎年、コースは花咲ふくい管内で決めており、北潟湖、かなづトリムパーク、丸岡グリーンセンターと実施してきました。



今年、海浜公園で約6Km歩き、公園内の花園、植物園、野鳥の森、水辺広場などを楽しみ、地下道を通り海岸遊歩道へ行き、夕陽観察デッキ、ナホトカ号漂着の碑など、とても素敵な風景を観ながら、また楽しいお話をしながら、そしてゴミ拾いも同時に実施しながらとウォーキングを満喫していました。途中、休憩ポイントにて、お菓子を準備し、きれいな海を目の前にしながらの休憩タイムに大喜び。

ゴール後は、大人気の米粉花咲パンをお土産にお渡しし終了しました。少し海風はありまし

たが、とても良いお天気に恵まれた大会で「今日参加して良かった！来年も是非参加したい」と喜んでいただきました。

ウォーキンググループ活動紹介

JA福井市南部 ウォーキンググループ

活動は、毎週水曜日午前9時から10時までのウォーキングが中心です。福井市南体育館に集合し、準備運動をしてウォーキングをしています。メンバーは自分の都合に合わせて参加しているので、10～30人ぐらいと毎回違ってはいますが、活動自体は過激ではないので誰でも参加できるのが良いと思います。

朝、南体育館に行き、いつものメンバーと挨拶を交わし、ウォーキングではお互いの近況などを語りながら3kmを歩きます。終点の体育館に着くころには汗びっしょりになりますが、体の無駄なものがすっかり流しだされたようで、気分はすっきりします。毎回同じことの繰り返しのようなのですが、季節の移り変わりや天候の変化、一緒に歩く友達などが毎回違った気分させてくれるので、いつも新鮮で飽きることがありません。ウォーキングの後の整理体操が済むと、心もすっきり充実した気持ちで家路につきます。

また、この他に、お出かけウォーキングが年間3回、福井県JAグループウォーキング大会参加などがあり、その為に体力作りとしても日頃の活動の励みになっています。また、1月には動脈硬化検査、骨密度測定などが計画されています。

ウォーキンググループに参加して、老化の一步をたどる年齢であることを自覚し、適度の運動と栄養摂取について考える良い機会となっています。



足腰を鍛えてロコモ予防!!

糖尿病や高血圧、脂質異常によって動脈硬化から心臓や脳血管の病気につながる「メタボリックシンドローム」に対し、骨や関節に障害が起こり、寝たきりなど介護が必要になる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム（略してロコモ）」といい、骨や筋肉、関節の生活習慣病ともいえます。



7つのロコチェック

1. 家の中でつまづいたり、滑ったりする
2. 階段を昇るのに手すりが必要である
3. 15分くらい続けて歩けない
4. 横断歩道を青信号の間で渡りきれない
5. 片脚立ちで靴下が履けない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
7. 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ウォーキング・筋トレで
ロコモを予防しましょう!

レッグ・クロス



5 cmほど浮かせる



イスに浅く座り、左右の脚を交差させ、床から5cmほど浮かせます。左脚の甲と右脚のアキレス腱を10秒間押し合います。脚を組みかえて同様に行います。片脚5~10回

アーム・クロス



イスに浅く座り、両膝を軽く開き両手をクロスさせ膝関節の内側を押さえます。10秒間、両膝を閉じるように力を入れ、両手で軽く抵抗します。二の腕にも効果的です。片足10~20回

筋力アップ運動をプラスしよう

編集後記

平成二十三年は元旦から雪が降りましたが、皆さんはどのような過ごしでしょうか？

私はと言えば、仕事始めの日の朝のことです。雪が降っていたため片手に傘、片手にゴミを持ってゴミ出しに出たのですが、うっすら積もった雪の下が凍っているのに気付かず、見事に転んでしまいました。とっさの時に反応出来ず、腰と肘を打撲。テレビの占いは一位だったのにも思いながら急いで起き上りました。

瞬発力の低下が身に沁みた年明けでしたが、凍結時はもちろん、屋内でも滑って転倒してしまうことは考えられます。皆さんもお気をつけください。

発行人

福井県JAウオーキンググループ連絡会

事務局

福井県厚生農業協同組合連合会