



只今工事中

2001-9

事務局 〒418-0065

富士宮市中央町16-1

富士宮市観光協会内

富士宮歩け歩け協会

TEL 0544-27-5240

FAX 0544-26-0066

森林浴ウォーク

無名人

昔から、海水浴をした年は風邪を引かないなんてことを言ったもんだ。一回や二回の海水浴で、一年中風邪を引かないなんてことがあるはずがない。でも、昔は海水浴のことを「潮湯浴」(ちょうとうよく、と読む)と言ったそうだから、体のために悪いわけがない。そうだろう、海水浴こそ日光浴であるからだ。

昔は赤ちゃんなど、冬でも日光浴をさせるよう指導もされていた事でもよくわかる。

外国人は良く日光浴をする。外国の映画などに、公園の芝生に裸で日光浴をしている場面などが良く出てくる。特にヨーロッパの国々では、夏のバカンスは国が施策として進めているようだ。

そこへ行くとわが国はいいね。家の中で寝ころんで、お天道様の光をふんだんに浴びることが出来るんだから。そのせいか日本ではバカンスの活用があまり発達しなかったのは。

でも、現代では様子は変わってきたね。日光浴、海水浴に加えて森林浴なるものが叫ばれる様になった。まず自然の森に入れば、いい空気を吸い、木の香りを楽しみ、小鳥のさえずりを聞き、さわやかな風にふれるのだから良いことづくめである。なぜもっと早くからこのことに気がつかなかったのかね。

私たち歩け歩け協会も、もう九年もウォーキングを続けている。そして年間を通して日光浴、森林浴を実行してきたのである。たまに雨水浴の時もあったけれど、それも思い出の一つだね。だから会員の皆さんはいつも元気でいられるのかもしれない。それに歩く仲間とのふれあいも出来る、なんとすばらしい事だろう。最近、全国的にウォーキングがブームを呼んでいるのも当然のことだと思っている。

こんなすばらしい組織が九年間も続けられた、その裏には大勢の影の力があつた事を忘れてはバチがあたる。

感謝、感謝、今後も何時までもいつまでも続けてほしい。

* 左欄下部の続き

4. 歩き始めは決して無理せず、一日の歩数は日常的に歩いている歩数に1000歩位足す感じで。

肥満度Ⅲ以上の人のウォーキング

1. 必ず医師の診断を受けます。

2. 陸上のウォーキングだけではなく、医師の指導のもと水中ウォーキングを始めるのもいいです。

3. その後通常のウォーキングに移行していきます。

毎月の例会以外に日常的に歩く習慣を持つことです。また、何よりもウォーキングを楽しむ心が大切になってきます。

日中ふれあいウォークを振り返って

宮原在住 石川 博士

4月6日から11日迄「日中ふれあいウォーク」に参加しました。天候にも恵まれ、上海・杭州・北京と楽しい旅(ウォーキング)を満喫することが出来ました。

上海では、夜景が素晴らしく夢の世界にいるようでした。上海より杭州への移動は電車を利用したのですが、周りには山一つ無く、平地ばかりで運河が目立ち、昔、船で物資の移動をした様子が伺えました。

杭州では、全民健身クラブ(太極拳)の人達と共に西湖の湖畔をウォーキング(12km位)しましたが、言葉が通じなくても身振り手振りでコミュニケーションを取りながら楽しく歩き、夜は歓迎レセプションに参加しました。

万里の長城では、急な坂と緩やかな坂があり、男坂・女坂と言われているとの事で富士宮の天母山を思い出しました。所定の場所までは自由行動でやはり12km位ウォーキングしました。天気が良く素晴らしい景色を見ながら歩く楽しさを味わい大変良い思い出になりました。

今後もウォーキングに励み健康管理に努めたいと思います。

追伸:10月5日から10日迄の「敦煌・西安を歩くシルクロードウォーク」にも参加します。

チョット 足やすめ NO4

S生

肥満度別のウォーキング

前回、BMI(ボディ・マス・インデックス)のお話をしました。皆さんの肥満度はいかがでしたか。

肥満の程度によって、ウォーキングのやり方が異なってきます。まずBMIで出た数値で肥満度を判定します。

BMI 数値	18.5未満	低体重
	18.5~25	普通体重
	25~30	肥満度Ⅰ
	30~35	肥満度Ⅱ
	35~40	肥満度Ⅲ
	40以上	肥満度Ⅳ

肥満度Ⅰの人のウォーキング

1. 身体に異常がなければ、すぐにウォーキングを始め、慣れてきたら少しスピードを上げたり、長距離に挑戦してみましょう。
2. 一日の歩数は、今歩いている歩数に3000歩ぐらい足す感じで。

肥満度Ⅱの人のウォーキング

1. 医師のメディカルチェックを受け、肥満の原因を探ります。
2. ストレッチなどをして、筋肉を柔軟にし強化します。
3. しばらくはゆっくり歩き、体が馴れてきたら少し速めに。

* 右欄上部に続く

投稿のお願い

広報部では、皆様よりの原稿をお待ちしております。

- 例会に参加しての感想
 - マイウォークの紹介
 - ウォークをやってこないいい事があった
 - おすすめのウォーキングコースの紹介等...
- 何でも結構です。

* 投稿に際してのお願い。

字数は400字まで(400字詰め原稿用紙1枚程度)尚、紙面の都合により趣旨を変えずに短縮させて頂く場合もありますのであらかじめ御承知置きください。

題字募集 お気づきのように本号も題字がまだ

「只今工事中」です。前々号より、「新聞名」と

字体「口」を公認しています。 広報部