



題字：秋田 久子

発行所
阪南市トータル
フィットネスクラブ
TEL (0724) 73-3130
発行責任者
黒瀬 義雄

「人生、健康、第一だ！」

書記 西村 豊

これからの人生は、最後まで健康でありたいと願っています。
「わ」に掲載されている、辻先生の「やさしい運動生理学(一)」「(二)」に感銘しました。
特に「私達の生体は、設計者は神様であり、メーカーは両親です。」
日頃、神様やご先祖様に手を合わせるのも感謝の気持」とあります。
私達夫婦も毎日朝夕実行する事を心

かけています。
私のスケジュールは土曜日のフィットネスクラブ参加が最優先になっています。ストレッツチ体操、ウォーキング、ジョギング、特にダンベル体操は筋肉づくりで力を入れています。
皆さん、筋肉の衰退をストップさせ、維持させましょう。
会員相互の交流と親睦を深めるには、「わ」への投稿、ハーマニカクラブ、ゴルフクラブ、十月発足した詩吟健康クラブなどに進んで参加する事も健康への道！



宇賀溪(魚止の滝)：初めてのバスツアーハイキング(H14.10.5)

やさしい運動生理学(その四)

骨格よ、死ぬまでしっかり支えておくれ！

骨がいつも作り直されるもう一つの理由は、骨がカルシウムを始めとする種々のミネラルの貯蔵庫

今日は『骨』について考えてみたいと思います。昔から、気骨のある人・土性骨のある人・お骨折り頂く・骨休めする・骨惜しみする・骨身にこたえる・骨肉の争い・粉骨碎身などと骨に関する熟語は数多く、人生の大事な場面の表現によく使われてきました。
文字通り私たちのバックボーンをなしているわけですね。
骨という、硬いイメージがあり、こわれにくく、変化しない物と思われがちですが、実は骨の中のカルシウムは十年ぐらいで全て入れ替わるといわれるほど物質の出入りが激しく変化し続けているのです。
骨の組織には破骨細胞と骨芽細胞とがあり、骨は常にこわされたり作られたりしているのです。
骨折した骨が見事につながったり、運動でよく使われる部位の骨が強くなり、骨密度が高くなるのも全てこの作用の働きによるものです。

とし必要に応じて血液にミネラルを出し入れする働きを担っているからです。
食事から摂るミネラルが不足するとその不足分を骨が補ってくれるのです。だから私たちの体は常にミネラル、殊にカルシウムを充分摂取しておく必要があります。
骨は建物でいえば鉄骨や鉄筋のようなもので、もし人の体に骨がなければ、タコやクラゲのように形の定まらないグニャグニャしたものになってしまう。
骨格には他に脳や内臓を外部の衝撃から守る役割や、造血という大事な役目も果たしているのです。
人の骨は、頭に二十二、舌に一、耳に六、背骨二十六、胸骨二十五、肩から手に六十四、骨盤から足に六十二の合計二〇六個からなっており、全て重要な使命を果たしています。
関節には各々軟骨があり、つなぎ目の組織を傷つけないように大事な働きをしています。

肋骨の場合は胸骨とのつなぎ目が軟骨になっており、呼吸によって胸がふくらんだり、縮んだりすることができのです。背骨も硬い椎骨と椎骨との間に軟骨があります。これを椎間板といい、体を回したり、曲げたりすることができわけです。

歳をとると作られる骨の量よりもこわされる骨の量の方が多く、骨の中心部の海綿質は加齢とともにどんどん減少し、とくに閉経後の女性には、骨粗鬆症に最大の注意をはらい、終生これを保護していかねばなりません。

週末のクラブでのトレーニングは、強い体力を培うというよりも終生自立して暮らせる『生活体力』(注)の維持あるいは増進を目指したものでなければなりません。

骨は筋肉と同じく、上手に使ってやる事が大切で、たんぱく質やミネラルの摂取とともに適切なトレーニングを実践し、継続していくことが、まさに現代人の知恵といえるでしょう。

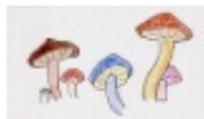
(注) 『生活体力』は中高年の体力づくりで最近注目を集めている新語です。

私のおすすめは 自家菜園

山本照子

平成十年四月に夫婦で箱の浦へ引っ越して来ましたが、「自分が食べる野菜類は、なるべく無農薬で自分がつくる」を目指して、先ず同年秋に羽曳野にある大阪府立農業技術センターの「農業担い手塾」という講座に通って勉強し、基礎知識を身につけました。
次に家の庭へ一本ずつイチジク・ミカン・キウイなどを植えたところ、イチジクは昨年、カボスは今年から採れるようになり、ニラ・ネギ・キュウリ・トマト・イチゴ・春菊などは、それぞれのシーズンにはほぼ毎日食卓を賑わし、スイカ・カボチャも出来まし

た。今では農家の休耕田を少々借りて、種々の野菜を少しづつ作って居ますが、病害虫が一番の問題ながら無農薬に近い栽培で、夫婦だけだとそこそこ自給出来ています。
輸入野菜や国産リンゴの農薬問題とか、各種食料品の安全問題が、毎日テレビや新聞を賑わしていますが、形は悪くとも無農薬に近い自家野菜は、安心して食べられます。
高年になっての健康維持には、①フィットネスクラブで皆さんと楽しく運動する、②自家野菜作り、③夫婦仲良く(たまのケンカはストレス解消法)の三つを心掛けて暮らさねばと思っています。



思い出「たまゆらの里」

萩原トキ子

我が家はこの夏、娘の家族と和歌山の美里町にある「たまゆらの里」へキャンブ旅行をしました。山に囲まれた静かなところ。一戸建てのコテージが建ち並んでいて、若い家族連れが楽しそうにテントを張ったりしていました。私達は岩風呂付きのコテージを借りて一泊しました。
部屋のすぐ下は、澄み切った有田川が流れていて、小魚が沢山いたので、子供たちは水着になり、私も短パンになり、川に入ったたら水がとても

冷たくて気持ち良く、小魚取りに夢中になっていました。小さなバケツの中は小魚でいっぱいになりましたが、また川の中へ返してやりました。夕方は早めに岩風呂で汗を流し、庭でバーベキューをし、河原で花火をして楽しみ、とても良い思い出になりました。
もう少し早い時期だったらホタルも見ることが出来たらいいです。近場なので皆様も一度お出掛けになってみては如何でしょうか。
「たまゆらの せせらぎ聞きつ 岩風呂に 夕日眺めて孫と語らう」

