



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



未来に向けてのクラブ活動を

会長 黒瀬義雄

阪南市トータルフィットネスクラブは平成十一年七月三十一日に発足し、満四年を迎えようとしております。毎週土曜日九時から十一時までの短時間の集会ではありますが、会員の皆様方の元気で活発な話し声が聞こえ、喜ばしいことだと思えます。

また、この四年間で当クラブの目的であります体力づくりを始めとし、会員相互の交流と親睦も出来、クラブ内クラブでありますハイモニカクラブ、ゴルフクラブ、詩吟健康クラブ、パソコンクラブと四つのクラブ

が結成され、運営されています。まさに地域総合型スポーツクラブ化になりつつあります。社会に目を向けますと、ニューヨークの世界貿易センタービル倒壊から始まるテロ事件、イラク、北朝鮮問題、またこれらと同時に日本経済、世界経済までが異様に乱れている今日です。

こうした中で、これからの我々の人生が一層魅力あるものと成るよう、当クラブも自分たちの将来を見据えたクラブ運営を行って行く必要があると思えます。最後にクラブ会員はもろろん関係各位の御協力をお願い致します。

二〇〇三年元旦 ご来光登山

高木宏

本年も恒例のご来光登山に十九名の有志が体育館前へ五時に集合して鳥取ダムから標高四九〇の雲山峰を目指した。山頂は我々のほかにボーイスカウト・健走会など常連の人々と「初日の出」を待ったが、今年もご来光は拝めなかった。

しかし寒さの中の早朝登山の爽快さに皆満足して「今年こそは」の思いを新たに元気に下山した。



「休暇はキャンプ」

玉置直文

テントやシュラフなどを車いっばいに積みこみ、妻とコロン（愛犬の黒いスコッチテリア）を連れてキャンプに行きます。一人息子が幼稚園児の時から始めて十年以上になります。さすがに高校生になると一緒に来なくなりました。ゴルフデンウィークは二泊三日で大台ヶ原・大峰山など吉野地方へ。夏休みは四泊五日程度で上高地・美ヶ原・郡上八幡など長野・岐阜へ。遠くは、旭川・知床から釧路まで北海道東部を七泊八日で縦断したのが最長です。

キャンプ初日の夕食はステーキにワインとごちそうですが、冷蔵庫がないので二日目からは軽食です。コロンを連れてるのでレストランで食事と言わねば行きませんが、普段でも私のベッドと一緒に眠る大切な家族ですから、いつも一緒です。山深い白樺に囲まれた静かなキャンプ地には電気も電話もテレビもありません。携帯電話の電波も届きませんから、会社からの連絡がはいることもありません。

夜は焚き火を囲み、ガスランプのやわらかな灯りの下でプランデーを飲みながら静かな時を過ごすという楽しみはキャンプならではのことで、私にとって最高のひとときです。

やさしい運動生理学(その五)

「宮様無念のサドンデス」に学ぶ、
「心臓の限界を知り突然死を防ごう」

顧問 辻壽一



二〇〇二年十一月二十一日、スポーツの宮様で知られる高円宮憲仁親王殿下(四十七歳)が、スカッシュのプレー中に倒れ帰らぬ人となられたが、重症の不整脈である「心室細動」と診断された。

二日後の十一月二十三日の勤労感謝の日、阪南市では恒例の駅伝とマラソンの大会が開かれ、二二六人が参加したが全員元気に完走した。同じ日、名古屋シティマラソンが行われ、これに出場した男性会社員(五十八歳)が、一緒に走っていた長女の夫を追抜いたとたん倒れ込んでしまった。すぐ後を走っていた医師と看護士が直ちに心臓マッサージ等を施し、救急車を呼んだが彼の心臓は再び拍動しなかった。一方、京都でも時を同じくして福知山マラソンが行われていたが、これまた五十八歳と五十九歳の男性会社員がレース終盤に心筋梗塞で急死していた。二人ともマラソン暦二十年の経験者

のような点はまったく感じられなかった。と証言している。しかしながら宮様も含めて四名とも一度も「運動負荷心電図」を受診した経緯が無く、自分の体内に潜在する心臓の異常など予期する言動は皆無であったという。現行の人間ドックなどの検査項目では、安静時での心電図をとっても不整脈などはなかなか見つからない。仮に、冠状動脈に狭窄があっても、日常生活に必要な血液を送り出す程度の機能は残されているからだ。つまり運動負荷心電図の方が異常を発見する可能性は高いということだ。しかしながら、現状ではこれを受診するスポーツマンは極めて少ないという。負荷を掛けた心電図で自分の心臓の能力を知り、それに見合ったスポーツ(強度)を選んで行うのが極めて大切な事ということを銘記すべきである。高円宮様の突然死をきっかけに多くの人達が循環器の精査に注目し、受診を

スポーツ・サドン・デス・ランキング(相対的危険率)

40歳~59歳	60歳以上
1. 剣道 2.5倍	1. ゴルフ 7.9倍
2. スキ 1.9倍	2. 登山 7.4倍
3. 登山 1.8倍	3. ゲートボール 1.6倍
4. 野球 1.2倍	4. ソーシャルダンス 1.6倍
5. マラソン 1.0倍	5. 水泳 1.3倍
6. ゴルフ/水泳/卓球 0.6倍	6. マラソン 1.0倍
7. テニス 0.3倍	7. テニス 0.8倍

{注記} マラソンを1.0とした倍数を示す。

【注記】
心室細動 心室筋が無秩序に興奮して正常に血液を送り出すような収縮が不能な状態。一種の心停止状態。除細動器 心臓に強い電流を瞬間的に流して、心房細動や心室細動を抑え、規則正しいリズムに戻す不整脈の治療などに用いる装置。アメリカでは、体育館には必ず設置されているが、日本では医師の指示がないと救急救命士でも使用できない。



私とハーモニカ

芝村 弘恵

今の私のおすめはハーモニカです。月一度のクラブで...

春休み、保育園に通っている孫が来たとき、習っていた...



ゴルフクラブ紹介

岡田 久和

ゴルフクラブは二〇〇一年八月、中川さん・平野さんの...

ポイントヒルカントリークラブ、和歌山の根来カントリークラブ...



ユキカゼでの練習場所はない。ユキカゼで、早く行つた...

ハンギング・タブローの作り方

井上 秀子

ありふれたサボテンのような多肉植物が素敵なインテリアになりました。

材料は

- ①数種の多肉植物を切ったもの各5〜6個づつ計25個ぐらい。
②板切れをつなぎ合わせたものに水ゴケを半球に取り付けたもの。
③丸箸1本。

作り方は

多種の多肉植物の茎を1cm残して切り、2〜3日切り口を乾燥させておきます。



予め、水に漬けておいた板の水ゴケの中心にお箸で深く大きい目に、穴を開け、そこへサボテン状の植物を挿していきます。



次にそれを中心に三角形の頂点に三箇所、同様に挿していきます。



出来上がると2週間、水平に保ち、根がはえて固定されると玄関や壁に吊るすことができます。



『あたごプラザ』がオープン

平野 義明

廃園になった「あたご幼稚園」を地域の各種団体で「あたごプラザ」を設立し、...

Table with 4 columns: Room Name, 9:00, 13:00, 17:00~21:00. Rows include momo, hoshi, koguma, hall.

す。気軽に利用してください。
(所在地) 舞子三丁目三十一番六号
(電話) 73-4010
(休館日) 日曜日

行事予定

- ◎阪南市トータルフィットネスクラブ
毎週土曜日 9時〜11時
阪南市総合体育館をベースに実施
(4月26日) 総会
(4/下-5/上) ハイキング
◎体育館他行事
(4月6日-6月) 総合体育大会
(5月18日) ウォークラリー
(5月24日) ファミリースポーツ大会

編集後記

内外に、憂慮すべき難題が山積する中、この機会に、お席を空け、お話しを聞かせていただきたいと思います。

編集長 上野 恭子