



題字：秋田 久子

阪南市トータル
フィットネスクラブ
TEL (072) 473-3130
http://www.htfc.
ecnet.jp/
htfc@cyber.
ocn.ne.jp

編集：広報委員一同
発行責任者
黒瀬 義雄

笑う顔には福来たる！

書記 島田 昌明

「笑う門には福がくる」ということわざがあります。いつも笑いの絶えない人や、明るい家庭には、自然に幸福が来るという、「門」は家、家庭の意味です。最近のテレビは暗いニュースと言うより残酷極まりない事件が繰り返して報道されています。興味本位の報道には、もううんざりです。命の尊さは忘れ去られたのだろうか、悲しい事です。

一方、笑いを誘う番組も多く登場しています。しかし、昔のような個人芸は無くなったように思います。あの漫才ブームの時代はテレビを見ながらよく笑ったものです。特に個性溢れる漫才師や落語家の仕草や顔の表情に涙

やさしい運動生理学(その十)

運動でメタボリック症候群を
一掃しよう！

顧問 辻身一 (スポーツ科学者)

昨年の十二月、小体育室において皆さんに、『一に運動、二に食事、三、四がなくて、しっかりと禁煙、最後にクスリ』という平成十七年度の健康日本二十一全国大会でのキャッチフレーズをご紹介します。

厚生労働省が、今日まで、『運動』を『食事』よりも先に置き、その重要性を強調したことは一度もなかったのです。健康の維持には、何よりも先ず栄養が第一で運動の重要性は大して問題としなかったのが厚生労働省の今日までの方針でした。ところが、食事・栄養の改善を鳴り物入りで宣伝し、指導しても、国民の医療費が増加するばかり。昨年に至り、同省は、食事よりも運動の普及に力を入れようということにしたらしく、前出のキャッチフレーズは、『一に運動・・・』ということになったのです。

そしてメタボリックシンドロームが、世界中で注目される中、我が国の診断基準が平成十七年四月に定められ、一年が経過しましたが、最近の報告では、中高年男性の何と、二人に一人が、女性は五人に一人が、メタボリックシンドロームか、またはそ

を流しながら笑ったものです。懐かしい思い出です。お腹の底から笑えるって素晴らしい事ですね。気持ちがいいラックスしている証し

なんでしようね。心が沈んでいれば笑う気力もなく笑顔も忘れてしまいます。哀しい事です。誰でも一日一度は自分を鏡に映して見ます。気分の良い時、悪い時、顔で正直ですね。特に身体の具合が悪い時は顔色も悪く、髪をかきあげながら「あああ」とため息。自分が嫌になる時があります。誰もが経験する事なんですよ。皆さん、一日数回、鏡とにらめっこしてみませんか。「シワが増えたな」「お化粧ののりがイマイチやな」「いいではないですか。それらは年輪の証しなのです。そこで「笑顔」を作ってみて下さい。自分の顔に納得しながら…すると気持ちも笑顔になるものです。健康で元氣な時の笑顔って素晴らしいものです。笑顔を見て怒る人はいません。これからは今以上に、心から笑える気持ちを抱き、楽しい環境と愉快な会話を求めながら、「元氣」という福が逃げないように！

郷土はなし (第五話)

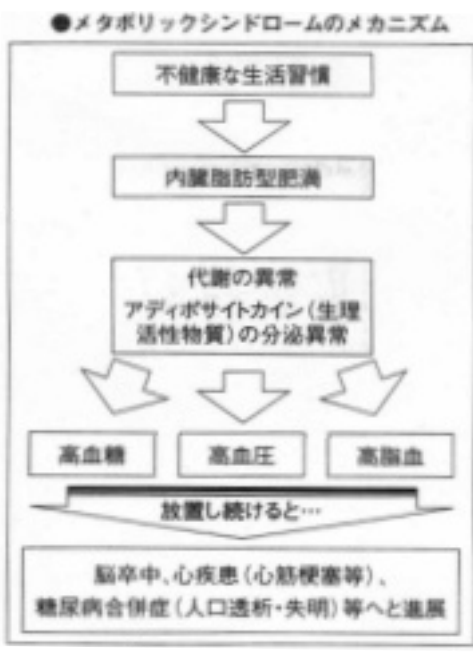
熊野古道とわが町
芝野 安秀



阪南市の時代に町が編纂した町史によるとわが町は、熊野詣での道中であり、紀州の国府が山中深から雄山峠を南に下った今のJR紀伊野の東にあった。山中深から雄山峠越えが至近であり、その峠の集落として賑わったとある。それは平安時代の後期、白河上皇の院政期に入り爆発的に流行した「蟻の熊野詣」と言われる熊野の聖地信仰への人の往来で賑わったものと考えられる。以後鎌倉時代の龜山上皇までの約二百年間、白河上皇九度、鳥羽上皇二十一度、後白河上皇はほとんど毎年のように三十四度の御幸があったとの記録がある。上皇には女院も同行され、供奉の公卿や主住宅の門に移設したと伝えられ現存している。

の予備軍であるということが分かりました。全国で二千万人に達するというから驚きであり、国民の間に大きく広がっている実態が浮き彫りにされたのです。この病気の最も大きい原因は、蓄積された内臓脂肪です。栄養過剰の上に、運動不足が重なった長年の悪い生活習慣がもたらした産物ですが、我々の世代にとって重大な問題として受け止めなければなりません。長年の生活習慣が間違っていて、特に食事と運動習慣の改善が急務であるといわれれば、運動指導者としてこれを放置しておく訳にはいかないでしょう。そこで今回は、メタボリックシンドロームに焦点を当て、皆さんの運動習慣に提言してみたいと思います。

- (一) 毎週土曜日は、ウォーキングでも、ジョギングでも、ダンベルでも何か一つに集中してベストを尽くすこと。
- (二) 土曜日以外に二回、一万歩ウォーキング。
- (三) 家庭では、また雨の日は、ダンベル、腹筋、背筋、踏み台昇降、スクワット。
- (四) 熱心な会員には個人指導、パーソナルトレーニングも考えましょう。



メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには？

●診断基準
メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となる。腹囲に加えて、血糖中の糖質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

おへその高さの腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できる。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなっている。



- ① 脂質
中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
 - ② 空腹時血糖
110mg/dl以上
 - ③ 血圧
収縮期血圧 130mmHg以上
または
拡張期血圧 85mmHg以上
- ①～③のうち2つ以上

四国お遍路の旅を結願して

渡邊 享子

始まり、般若心経、ご本尊のご真言、大師ご宝号と続き

仰ぐ空の色、流れる雲の形に浮世の儚さを感じつつ、身と心の清浄を願って、弘法大師ゆかりの四国八十八ヶ所霊場めぐりのお遍路旅に行ってきました。

大師と同行二人、何とも知らず誘われるまま誰でも始められる心の旅を信じ、発心の道場徳島県、修業の道場高知県、菩提の道場愛媛県、涅槃の道場香川県と第一番の霊山寺から満願成就をめざし、日本一長いロープウェイで辿り着く太龍寺、室戸岬の最御崎寺、足摺岬の金剛福寺、お大師さんが誕生された善通寺を巡り第八十八番大窪寺まで先達さんに案内され、毎月一回一年がかりで結願しました。

お参りする霊場では開経偈に始まり、般若心経、ご本尊のご真言、大師ご宝号と続き、師堂の二箇所ずつお参りするの経の声も皆さん小さい声でしたが、二回三回とお参りする頃には人に負けじと段々大きくなり、愛媛県ぐらいには、もう経本を詠まなくても早い人は暗唱していました。

同行の皆様のご精進が良かったのか一回も雨にも遭わずスケジュール通り巡拝でき、これもお大師さんのお陰と感謝しています。巡拝中は煩惱消滅をしていますが、幾日か経ち我に返ると日々の行いも常と変わらせず、怒り、悲しみ、悩みごととやはり凡人の悲しみでございませう。

東海道五十三次を完歩して！！

田原 幸子

平成16年4月、京都三条大橋を出発。初日が雨という悪天候に先行きを心配したが、平成18年4月2日、通算33日をかけて無事東京日本橋に到着。全長500kmを1回も休む事なく、1日最短15km最長23kmをひたすら歩いた。足に大きなまめができた。どしゃぶりの雨の日もあった。鈴鹿峠を越え、天竜川、大井川を渡り静岡の延々と続く茶畑の山を越えた。

最もきつかった箱根峠の石畳の道。途中いくつもの一里塚、本陣跡、戦場跡、刑場跡を見学。富士山を見ながら田子の浦の海岸でお弁当を食べた時は江戸時代の気分を味わった。この時代から残っている松並木を歩き、東京日本橋に着いた時は感慨無量だった。日本橋の中央に有る「日本国道路元標」を写真に撮る。「やった！」33日かかって歩いた距離を新幹線でたった2時間半で帰って来た。複雑な気分。



「ニュースポーツクラブ」発足 大脇 一子

ニュースポーツ…。どんなスポーツだろう？ 実は誰にでも楽しめるスポーツです。種目は「ソフトバレーボール」「ショートテニス」「卓球」「バドミントン」等、室内で、しかも小人数でも楽しめるものばかりです。今までは月一回フィットネスクラブの後に実施していたのですが、多数の方々から「やっただけで、三月十日、三十四名で「ニュースポーツクラブ」(阪南やまびこ会)を発足させました。「やったことがない」「球技が苦手」という方も一度チャレンジしてみませんか。ハマるかも知れないですよ。活動は毎月第二、第三土曜日の十一時から十三時です。みなさんの参加をお待ちしています。一緒に気持ちのいい汗を流しましょう。



編集手帳 上野 恭子

過日中学校教科書の記述ミスがあり「校正するべし」と明治のジャーナリスト福地桜痴のことばがある新聞の寸評

に載った。一同、同じ思いで編集に従事している。メタボリック症候群はまさに時宜を得た提言であり、会員諸氏にとっては、重く受け止められた事と思う。

第1回文化祭開催

日時：平成18年7月22日(土) 内容：個人・クラブ・委員会の作品等の展示 保健センター講師による健康に関する講演 岡崎講師による「よきこい鳴子踊り」指導・実技

評論家樋口恵子さんのエッセイに「長寿はひとりひとりを生きて動く歴史博物館にしたようなものである」と書かれていた。芝野さんの「郷土はなし」はそれに核するものであろう。他の方々の投稿もそれぞれに趣きのある内容であり、機関紙「わ」もますます充実してきたように思える。これも会員の皆さんのおかげと感謝している。

中国の大姑娘山(5025m)に登って 肥田 正孝



今回で3回目になるクラブの海外トレッキングとして、政情不安のネパール・ヒマラヤを止めて「世界で最もお花畑が美しい中国の大姑娘山にブルーポピーを見に行こう」と話が纏まったが、山のベテラン揃いのためトレッキングだけでは勿体無いので大姑娘山に登ろうということになった。

四川省・成都から200km山中の登山基地の村(3155m)にバスで移動し、大姑娘山アタックまでの間に高所順応日が2日設けられていた。

お花畑が見事で、贅沢にもエーデルワイスや桜草を踏み踏み探勝しながら、身体を慣らしつつ4日間かけて4300mのアタックキャンプに向かった。

4200m付近で当初の目的の一つであったブルーポピーと初めて対面し、皆ほっとしたように写真に収めた。よく見るとイエローとバイオレットのポピーも咲いていた。

4200~4300mが一つのキーポイントとのことで、登頂の朝測定した血中酸素分圧度が60%を割っており、脈拍も100を越えていたことが気掛かりだった。少し歩いた頃から脈拍が120を越えているようだった。呼吸は弱く数は多い。酸素が不足して、足に力が入らない。喉が渇く。

「半歩でいい。半歩でいい。ゆっくり、ゆっくり」と励まされ、5時間かけてやっとの思いで5025mの頂上に立てた。天気が良ければ頂上から大姑娘連山が鋭く眺められ、遥かにミニヤコンカが見える時もあると期待していたが、ガスで何も見えないので、登頂姿だけをお互いにカメラ・ビデオに収めただけで下山した。

「ブルーポピーを見る、大姑娘山に登る」と言う二つの大きな目的を果たすことが出来た「感動」のトレッキングであった。

里海公園の思い出 水本 直子

昔は、一寸歩きに行こうかと友達と誘い合い、天気の良い日は、お茶と、お菓子を持って出かけました。

途中に、野の花が咲いていて、ツワブキを摘んだり、イタドリを採ったり、奥の方に行くほど沼があつて、その周辺でセリなどを採ったりして良く楽しんだものだ。

今では、五月のウォーキングできれいに整備された公園から広い海を眺めていると心が和み、ああ我が縄張りに来たとほっとする。

こんな良い場所を、もっと沢山の人が知ってもらえたら良いのと思えます。



人物紹介 上野 和美先生

今回は本市総合体育館勤務の上野和美先生を紹介いたします。当フィットネスクラブ以外の講座でも指導を受けられた方もおられるでしょう。

- ・スポーツプログラマー
・健康運動実践指導者の資格をお持ちです。



幼少時から運動が大好きで中学校ではバレーボール部、高校と大学では剣道部に属していたものの陸上部にも入りたかったしマラソンも…と、とにかく運動の全てが好きとのことでした。

幼い頃からの夢であった体育の先生になり今、指導していてやり甲斐を感じる時は「気持ちよかった」の声を聞く事だそうです。

我々フィットネスクラブの会員に望むのは、100才をめざして続けていってほしいとの事。年齢ではなく続けている事の大切さ、また少しでも早い時期から始めると、より効果のあることをアドバイスされました。

今年度の先生の指導が楽しみです。