



みやぎ街道交流会総会報告

平成 24 年度定期総会は、平成 24 年 6 月 3 日（日）13:00 からみやぎ NPO プラザ第 2 会議室において開催されたので報告いたします。

会長あいさつ

みやぎ街道交流会総会の開会にあたりまして、一言ご挨拶申し上げます。

私は高倉前会長の後を受けまして、みやぎ街道交流会の会長として 1 年が経ちました。

この会が街道を切り口として歴史や文化を掘り下げて、地域の方々と交流をして、地域文化の振興・発展に寄与することを目的に行政とも非常にうまくやりながら、よく活動しているなど感じているわけです。

単なる街道好きの人間の集まりにとどまらず、質の高い地域文化の創造に少しでも貢献しようと視野を広げた活動というのが大変意義のある誇り高いコンセプトだと思います。こういう活動は、志を同じくする団体と地域を結びつけるプラットホーム事業といっているようですが、こういったことを地道に続けることにより将来の大きな成果につながっていくのではないかと期待されます。

それからもう一つは、活動の主体、幹事も含めて、若い人たち、第一線でご活躍中の方々が活動の主体に入って積極的に動いていただいていることが非常に印象的です。引退した方の活動というのはどうしても自分だけのものになってしまうがちですが、みやぎ街道交流会の活動から得た経験、いろいろな人とのつながり、いろいろな地域の問題というのを仕事にフィードバックさせて大いに活かしていただくと、みやぎ街道交流会の存在意義も非常に高まるのではないかと思います。若い人たちが入って一生懸命やっていただいて、さらに、そういったやりやすい会の運営というのにも必要なかなと思います。開会のあいさつといたします。



議事内容

議長を京野英一副会長に指名して、次のとおり議案が審議されました。

議案第 1 号、第 2 号（H23 事業報告(案)、H23 決算報告(案)）を一括審議

事務局からの事業報告、会計からの決算報告及び監査より「適正に処理され問題ない旨、監査報告があった。」と報告があり、審議の結果「異議がなく、原案のとおり承認」されました。

議案第 3 号、第 4 号（H24 事業計画(案)、H24 収支計画(案)）を一括審議

事務局から事業計画、会計から収支計画の説明があり、審議の結果「異議がなく、原案のとおり承認」されました。

議案第 5 号（役員（の）辞任）

事務局から幹事の辞任について報告され、承認されました。

また、関連して、顧問の異動（新たに 3 名の顧問委嘱、1 名の顧問辞任）及び事務局員の異動（新たに 1 名の増員、1 名の辞任）が報告されました。

平成 24 年度は、これまでの各事業の着実な進展とともに、4 月 28 日及び 5 月 26～27 日に開催された「関山街道フォーラム」が今後も継続的に発展するための支援、12 月 1～2 日に開催予定の「多賀城史跡案内サークル」設立 20 周年記念事業との合併事業を重点事業として取り組んで行くこととしています。また、ミニ講演会や勉強会についても開催して参ります。

会員の皆様のご理解とご支援をお願いするとともに、ご参加をお願い申し上げます。



ニュースで紹介したい催しや参加報告は
こちら事務局までお寄せください！

〒980-0014

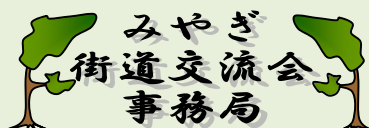
仙台市青葉区本町 1-13-32

オーロラビル 606 号

TEL: 022-722-3380

FAX: 022-722-3380

Mail to : miyagi-kaidou@auone.jp



「健康で美しく歩こう！」

講師 高橋 英子 氏
(仙台医健専門学校副校長・みやぎ街道交流会顧問)

《「運動としてのウォーキング」について講義頂きました。要旨は次のとおりです。》

「ダイエット」のため、膝への負担が少ないので、水泳を勧められたが、場所と時間の問題があり実現は難しい。ウォーキングは、いつでも、どこでも出来るから手軽です。歩きについて研究していたら、「一日に 300 歩で良い」というデューク更家さんの本に出会い、門を叩いたのが「ウォーキングとの出会い」だったとのこと。



◆日本人と欧米人の歩き方

日本人と欧米人の歩き方の違い

- 日本人:
膝のピストン運動型の
膝歩き
- 欧米人: もも高、
振り子型の腰歩き



歩き方の特徴は、人種や生活習慣の背景によっても大きく異なる。歴史的には、日本人は手と足が一緒に出るいわゆる「ナンバ歩き」という形でした。そのわけは、日本人は農耕民族であり、右手に鍬を持ち、右足を踏み出して鍬を振る形で農作業をする。さらには、帯刀しており、右手と右足を出して相手に斬りつけるということで、ナンバであることが自然だった。

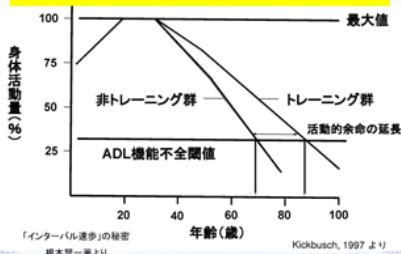
また、膝歩きは、泥道をわらじで歩くことから、腰を落とし、膝を曲げ、わらじが脱げないようにすり足で足を滑らせて歩くことが自然だった。

履き物では、日本人は下駄や草履のため、つま先に鼻緒を突っかけて、足の親指に体重をかけて歩くので、踵を付かないで歩くことになる。それに対して欧米人の靴は、ヒールがあり、踵に体重をかけて歩くことが当たり前だった。

明治以降100年以上経っても、我々の歩き方に、歴史的なごりが残っているのかもしれない。

◆なぜ運動が必要なのか

加齢による体力ダウン度



なぜ歩くことが健康に良いのか。加齢により体力が低下するのは当たり前ののですが、運動をすればその低下速度を遅らせることができます。

図は、身体活動量が最大量の30%以下になるとADL機能不全閾値(いきち)ということ、ADLが出来なくなることを示している。ADL(日常生活活動)とは、食事、入浴、排泄などの、生活を営む上で不可欠な基本的な行動を示す。

運動も何もしていないと70~75才位を過ぎると人の手を借りないと生活していくことが難しくなるが、運動をすると体力低下が遅くなり、90才を過ぎても自分で自分の身の回りのことが出来るということを示している。例えば、50才になってからでも運動すれば必ずプラスになる。

◆老いない体に重要な体力とは

老いない体に重要な体力は、筋力、柔軟性、平衡性、持久力、全身協調性で示されるが、その中心は全身協調性だ。言い換えると、体力のキーポイントは歩行能力である。なぜなら、歩くとは、立ち姿勢の左右交互の繰り返しによる体重移動により全身協調性が強まり、老いない体になっていくからである。

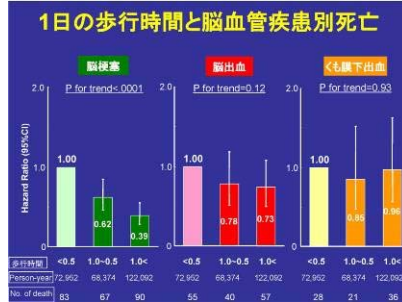
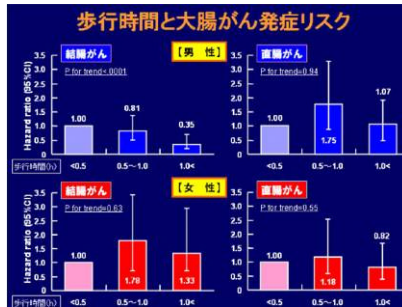
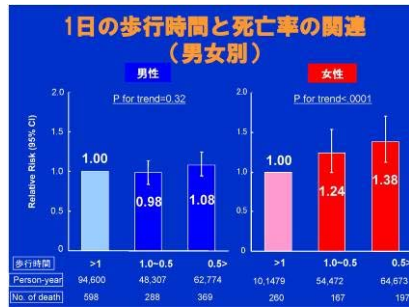
この様に、歩くと云うことが非常に大切であり、内閣府の世論調査でもウォーキング人口が増加しており、この10年間は1位となっている。



座学の終了後は、榴ヶ岡公園において、約30分の実技指導が行われました。

○その後、高橋先生と仙台駅西口のビアレストランまで歩いていき、美味しい生ビールで乾杯しました。

◆長く歩けば長生きできるのか



器疾患死亡リスクの低下が認められた。それは、主に脳梗塞の死亡リスク低下によるもので、有意なリスクの低下が認められた。

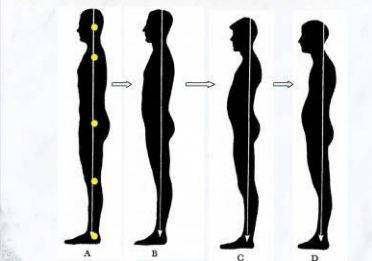
宮城県在住の40～64才の男女41,163人を対象として、高橋先生が研究した結果、「歩行時間と死亡率の関係」においても、歩行時間が短い人の死亡率が上昇し、よく歩く人は長生きとの結果が出ている。男性は、喫煙による影響が強すぎるが、非喫煙者で見ると同様の結果が出ている。

また、歩行時間と大腸ガン発症リスクの関連においても、歩行時間が増すと大腸ガン発症リスクが低下する。これは、歩き出した人が実感として言っていたことで、「歩き出すと腸がぐるぐる動いてトイレに行きたくないので、コンビニなどトイレがすぐあるところでないと歩けないんだよね」と。便秘の方は、ちょっと歩けば腸が動き排便が良くなり、発ガン物質との接触時間が短くなり、当然ガンにかかりにくくなる。

大崎保健所管内国民健康保険加入者のうち42,293人を対象とした7年間の追跡調査においても、歩行時間が増すにつれて、循環

◆歩きの質が大切

加齢に伴う姿勢の変化



り、曲がっていない) になっているかがポイントである。

人は背骨、腰、膝と節が多く、不安定な骨格を支える筋肉が大切で、脊柱はS字型になっている必要がある。また、姿勢が崩れないためには、背骨と大腿骨を繋いでいる大腰筋(いわゆるヒレ肉)もしっかりしている必要がある。

歩きの量ではなく歩きの質が大切で、質のいい歩き方なら、300歩で良い。特に、歩く時の姿勢が大切だ。加齢に伴う姿勢の変化があるので、良い姿勢として、①重心の位置が両足の中心(爪先と踵のほぼ中心)にあるか。②骨が自然な並び(身体がねじれた

◆歩き方の基礎

正しい歩き方とは?



正しい歩き方は、①肩甲骨を寄せて腕は前方に振らない。腕を後ろに引く。②お腹を凹ませ骨盤をたてる。③膝を伸ばして、お尻や太ももの後ろ側の筋肉を使って歩く。④踵から着地して、爪先で蹴る様に歩く。歩幅は、身長40～50%で、横断歩道の白線を歩けるようになれば理想。歩数は、130～140歩/分が目安である。

◆靴の選び方・靴ひもの結び方

ウォーキングシューズ選びのポイントは、①踵のヒールカップが合っていること。②爪先に1～2cmのゆとりがあること。③靴底はクッション性が良いこと(場合によっては、インソールを入れて足の癖に対応も)。

靴のひもは、足首でしっかり縛ると爪先が1～2cm緩くても自分の足の動きが靴に伝わる。

◆水の補給

運動中の水分補給は大切である。①歩く前後に200cc程度飲む癖を付ける。②冷たい方が吸収効率が高いので、冷水を用意。③運動中は少しずつこまめに補給(15～20分毎に、1時間で500cc程度)。④塩分などのミネラルも補給(スポーツドリンクは糖質が高いので、糖尿病の方は取りすぎると問題が起きるので、薄めたりして使用)。⑤年齢の高い方は、のどが渴いたということも感じなくなるので注意する。

◆さいごに

歩くとは、「歩＝止まる＋少ない」⇒「脳を止めることが少ない」の意味で、歩くだけで体も心も脳もイキイキ!となる。「健康は歩いてやってくる」歩いて10歳若返ろう!ということに締めくくられた。

桜前線にはまだ少し早い4月のある日、0歳8ヶ月になる娘と一緒に松島～塩竈散策へ出かけてきました。主な行程は、「仙台⇒JR 仙石線松島海岸駅下車⇒松島散策⇒遊覧船で塩竈へ⇒塩竈神社・塩竈海道などを散策⇒JR 仙石線本塩釜駅から仙台へ」。観光オフシーズンということもあり人影はまばらでしたが、子供連れにはちょうどよくゆったりとした散策になりました。

今回の散策では基本的な移動を公共交通と徒歩・ベビーカーを使いました。運転の苦手な方（お酒を飲まれる方）や、足腰に自信の無い方などの参考になるとと思いますので、私の気づきを紹介します。

気づき

①松島海岸駅のホームと改札の間にエレベーターがありません。駅員さんが必要に応じて介助してくださいませので、車椅子の方は事前に連絡を入れておくとスムーズです。



駅を出てすぐの瑞巖寺参道入口にて「記念撮影、ハイチーズ！」



②松島～塩竈の移動は遊覧船がおすすめです。船内に多少の段差や階段がありますが、乗務員の方が気さくですので、気軽に楽しむことができます。



遊覧船船内にて「窓の向こうに見えるのは何島かな？」



塩竈の船着場にて「おじさんどこから来たの？」



③本塩釜駅はバリアフリー整備がされていますので散策の拠点に便利です。

④塩竈神社の参道は3つありますが、のんびり参拝するなら七曲坂がお勧めです。



塩竈神社表参道“男坂”にて「さすがのバギーもこの階段は降参です！」

塩竈神社七曲坂にて「この坂なら上れそう！」

塩竈神社東参道“女坂”にて「歩けるようになったらこっちからね」

⑤塩竈神社～本塩釜駅を結ぶ塩竈海道では、歩道脇の用水路に塩竈百人一首の詩が刻まれていて歩く際の楽しみになります。

⑥塩竈市内の散策では、浦霞の佐浦さんで利き酒やお土産を買うことができます。また、太田味噌醤油醸造所さんではジェラート（仙台味噌味、藻塩味）を店内でいただくことができますので、散策の休憩がてら立ち寄ると一息つけます。



浦霞・佐浦にて「利き酒の他、素敵な酒器も購入できます」



太田味噌醤油醸造所にて「藻塩ジェラートでー服」



今回の散策では、雨のため松島町内の滞在が少なく内容に偏りがあることをご了承ください。