

ウォーキングは健康への第一歩。みんなで歩いて健康づくりと仲間づくり

# ながはまウォークらぶプレス



## 「ながはまウォークらぶ」のクラブ紹介

私たちは、平成10年11月に公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団の呼びかけによって発足したウォーキンググループです。私たちのクラブは、健康、体力づくりと生活習慣病予防のため「ウォーキング」の普及とライフスタイルへの定着を目指すとともに仲間づくりを活動目的としており、ウォーキングを通じて地域貢献やボランティア活動にも積極的に参加しています。現在は長浜市内外あわせて約100名の会員で活動しています。



## 私たちが取り組むウォーキングについて

ウォーキングは体に良いことばかりで、運動強度もそれほど高くなく、運動不足の方や年配の方、また運動が苦手な女性の方にもお薦なスポーツです。

歩くことにより以下のような数々の効用が見込め、健康づくりの第1歩となります。

### ■ウォーキングの効用

- 体力を高めます。足腰の筋肉を意識的に使って歩くことにより、筋力や体力がアップします。
- 心肺機能を高めます。心拍数を一定時間高めることによって、心肺機能がアップします。
- 血圧を安定させます。全身運動によって血液が体内を滞りなく巡ります。
- 生活習慣病を予防します。酸素を多く取り込むことによって、生活習慣病を引き起こしやすい脂質や糖質を燃焼させます。
- 骨の老化を防止します。筋肉と骨の連携を強化し、また日光を浴びることによってカルシウムの吸収を促進します。
- ダイエット効果 酸素を取り込むことによって、体脂肪を燃焼させ、美肌効果 新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化します。
- ストレス解消 爽快感や目的意識がストレスを発散させます。

### WHY? なぜウォーキング?

それは…歩くことこんなにいいことがいっぱいあるからです!

- ①肥満解消! 体脂肪を燃やし  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策にも!
- ②中性脂肪をとり肝機能低下ストップ!
- ③血液中の善玉コレステロールが増加!
- ④心臓機能、肺機能をパワーアップ!
- ⑤骨の老化を防ぐ!
- ⑥新陳代謝を促進、素肌もきれい!
- ⑦生体リズムを整え、寝付き目覚めもGOOD!
- ⑧心晴れ晴れ! ストレス解消!



### ウォーキング博士から一言アドバイス

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれている。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分間歩く(700m、1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじゃ!

## 私たちの活動紹介

### ①ウォーキング活動

私たちの主な活動としましては、月一度の仲間ウォークを行い、毎回7～10km程度のウォーキングを楽しんでいます。平成10年の第1歩から、現在は260歩を迎えるまでになりました。

ゆっくり、楽しく歩いていますのでどなたでもお気軽に仲間入りください。初心者の方や運動不足の方大歓迎です。

#### ■月例仲間ウォーク

毎年年間テーマを定め、テーマに沿った月1度の仲間ウォークを滋賀県内や近隣県で実施しています。歩行距離は、だいたい7～10kmぐらいで設定しており、初心者の方にも歩いていただけるよう歩行ペースの配分も考えながら実施しています。また、ただ歩くだけでなくその土地の名所旧跡を訪ね、時には現地の史跡ガイドに説明を聞いたり、ウォーキング+αで学びの部分も取り入れ知的好奇心を刺激するような要素も取り入れる工夫をしています。



#### 過去のウォーキングテーマ

- 滋賀の「歴史街道」を歩く
- ふるさと再発見新長浜市を歩こう
- びわ湖1周「ピワイチ」ウォーク
- 花と巨木を訪ねる
- 滋賀の「お祭り」ウォーク
- 姫たちの戦国舞台を歩こう
- 歴史に名を馳せた偉人を訪ねる
- 芭蕉の句碑を訪ねる

#### ■講習会

不定期でなかなか実施できませんが歩健教室（ウォーキング講習会）も実施しています。

### ②地域貢献・ボランティア活動

私たちのクラブの目的には「健康づくり」と「仲間づくり」とがあります。「健康づくり」では健康で歩かせていただける歩くことに感謝をしながら歩き、「仲間づくり」ではみんな一緒に歩ける喜びを共有しています。私たちは、その目的からもう一歩踏みだし、歩ける感謝と喜びを地域貢献やボランティア活動で表現していきたいと考えています。以下は、私たちが取り組む地域貢献・ボランティア活動の一部です。

## ■ウォーキング引率

いままで、長年歩いてきたノウハウ、また100人規模のウォーキングを実施してきたノウハウを活かし、ウォーキング初心者の方や高齢者の方、また他府県からの観光客等をウォーキング引率し、安全で楽しいウォーキングを取り組んでいただけるような引率活動をしています。

活動例 西部ステーション高齢者お散歩ウォーク引率  
兵庫県たつの市「みつ歩きたい」引率 等



## ■クリーンウォーク



毎年、びわ湖長浜ツデーマーチの大会実施前に、全国から長浜に歩きに来られる大会参加者に、気持ちよく長浜の街を歩いていただきたく、コース上のゴミを回収しながら歩く「クリーンウォーク」を実施しています。私たちは、普段各地を気持ちよく歩かせていただいていますので、その感謝とお返しの気持ちを、全国から長浜へお迎えする方々にお伝えしたいと考えています。

## ■びわ湖長浜ツデーマーチボランティア

びわ湖長浜ツデーマーチの大会当日は、自分たちがウォーカーだからこそできる『ウォーカーによる、ウォーカーのための、ウォーカーならではの「おもてなし」』を伝えるべく、会員の多くが大会運営のお手伝いをしています。



## ながはまウォークらぶの歩み

### ■別紙のウォークらぶ月例ウォークの実施案内はがき参照

平成10年11月 第1歩 ～ 令和2年2月 第257歩まで

## 問い合わせ先

ながはまウォークらぶ事務局 (公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団内)



住所 長浜市宮司町1203番地 長浜市民体育館内  
電話 0749-63-9806  
代表者 会長 松田武彦

ウォーキングは健康への第一歩。みんなで歩いて健康づくりと仲間づくり

# ながはまウォークらぶプレス 号外



「ながはまウォークらぶ」が推奨する「貯筋<sup>ちよきん</sup>のすすめ」

ウォーキングによる「貯筋<sup>ちよきん</sup>」をして、平均寿命より「健康寿命」を延ばそう！

2017年12月に厚生労働省が発表した最新の都道府県別「平均寿命」では、男性が81.78歳で全国第1位、女性が87.57歳で全国第4位でした。これは、行政や保健機関、また県民の方それぞれが、長生きのため色々な取組みをされてきた成果だと考えられます。

また、厚生労働省が発表するもう一つの指標に「健康寿命」というものがあります。「健康寿命」とは、医療や介護などに依存せず自立して生活ができる生存期間のことを意味し、簡単に言うと、病気もなく健康で過ごせる年齢のことをいいます。

近年では、寝たきりや病気になってから寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

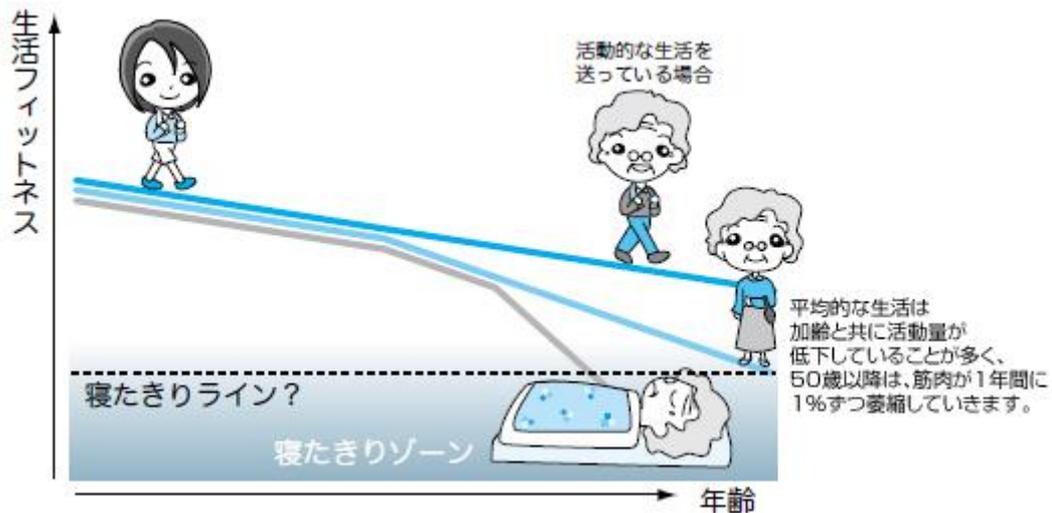
私たち「ながはまウォークらぶ」では、心と身体が健康であり続ける健康寿命を延ばすために、定期的なウォーキング活動を行っています。

そこで推奨するのが「貯筋のすすめ」です！

～いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために～

人の身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下する傾向にあります。人間である以上、これらの老化現象はさけることはできません。しかし、老化に運動不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下してしまいます。

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適應できる身体能力（この能力のことを『生活フィットネス』とよびます）が必要です。生活フィットネスは年とともに低下していきませんが、この低下のパターンには大きな個人差があります。平均的な生活を送っている人と比べて、ウォーキング実践者などよく体を動かしている人は年をとっても生活フィットネスを高い水準に維持しています。一方、運動不足が続くと生活フィットネスは低下していきます。また、病気などをきっかけにして急激に生活フィットネスが低下してしまう場合もあります。



生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素がありますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」です。脚筋力が低下するといすから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活運動がスムーズに行なえなくなります。また、歩行時に脚が高く上がり少しの段差につまずいてしまうことや、バランスを崩したときに身体を立て直したり踏ん張ったりする筋力が低下していることが、転倒の原因となっています。高齢になると骨の強度が弱まっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。

自立した日常生活を送ることができなくなる機能水準を「寝たきりライン」とよぶことにします。寝たきりラインに近づくということは生活能力に余裕がなくなるということです。

欲しいものがあつたときに貯金があれば買うことができます。貯金は「ゆとり」でもあるわけです。筋肉もお金と同じでいざというときのために「貯筋」しておくことが必要です。例えば、突然病気になって入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我が治ったときにまた普通の生活に戻ることができます。しかし、病気や怪我で入院している間に貯筋が減ってしまい、寝たきりラインを下回ってしまうと、病気は治ったのに歩けなくなってしまったということにもなりかねません。

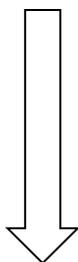
お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないのです。そして筋肉を貯める唯一の方法は、「ウォーキング等で使う」ことなのです。



## ながはまウォークらぶの歴史と長浜市長

※参考資料

ながはまウォークらぶの立ち上げ



コロナ禍ありながら

新生ながはまウォークらぶ再出発

平成10年 清水久行 市長

平成11年 川島信也 市長

平成15年 宮腰健 市長

平成18年 新・長浜市

橋本健 氏（市長職務執行者）

平成18年 川島信也 市長

平成22年 藤井勇治 市長

令和 4年 浅見宣義 市長