

## 仲間とふれあう 私の生活。

# 新樹会ニュース

11月号

2017年10月20日発行  
発行人：中村繁夫、編集人：蟹江雅彦

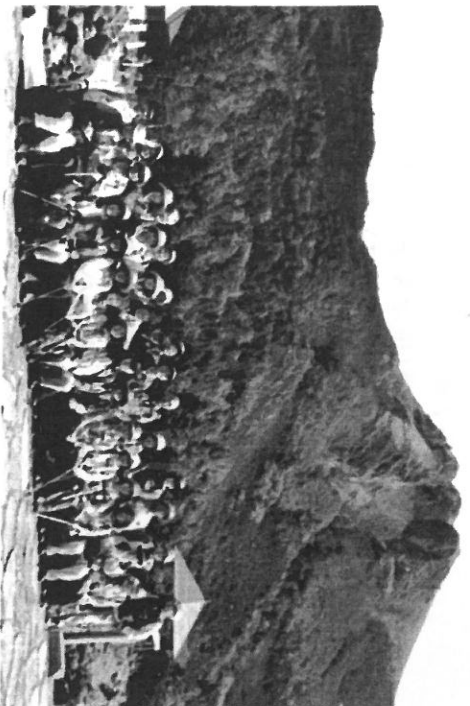


新樹会には現在15のサークルが自主的な活動を実施しております。

『新樹会ニュース11月号』では、それらのうち、「ハイキングサークル」と「アート鑑賞サークル」、そして「グラウンツボルフサークル」の3つのサークルリーダーさんに最新の活動レポートを書いていただきましたので、皆さんにお届けいたします。

## ハイキングサークル

リーダー：蟹江和子  
新樹会ハイキングサークルは、新樹会では11番目のサークルとして今から



7年前の2010年6月にスタートし、6月4日に日光戦場ヶ原にゆきました。その後毎年4〜5回、関東全域の適地を選んで日帰りハイキングを重ねて、昨年秋季には32回目として奥多摩・鳩ノ巣渓谷の紅葉を楽しみました。本年に入り33回目として4月4日に秦野・弘法山に、そして34回目として6月6日に尾瀬ヶ原に行きました。尾瀬といえば“水芭蕉”があまりにも有名ですが、当日は天候に恵まれ、可憐な水芭蕉の開花を見ることができました。又ハイキングコースの一部には雪が残っていてびっくりしたり、燧ヶ岳(ひうちがたけ)や至仏山(しぶつさん)の美しい姿を見ることができ、感動の一日でした。

35回目は日光白根・丸沼高原に行きました。ここは標高2,000mまでロープウェイで登り、そこから森林地帯をハイキングするという

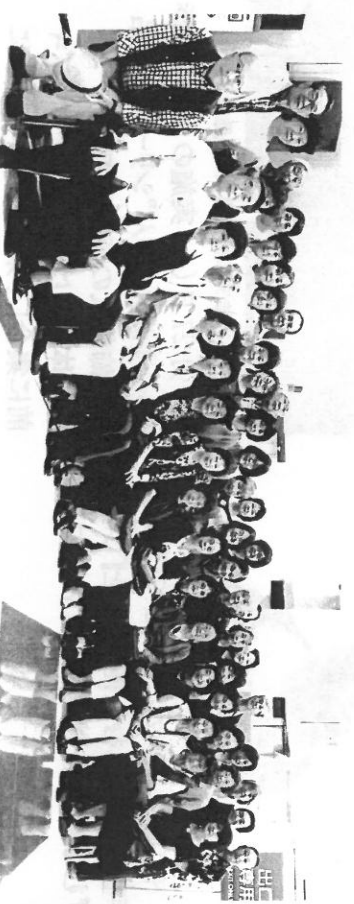
珍しいコースです。めったに行けない高度森林特有の薄暗い景観の中を、足を滑らせないように注意を払い一歩一歩前進してゴールに到達しました。

36回目にして本年最後となるハイキングは12月5日に本州最後の紅葉名所である房総半島最深部の養老渓谷と、最近パワースポットとして注目を集めている濃霧の滝に行ぐランを現在立案中です。(集合写真は日光白根山をバックにして標高2,000mにて撮影。)

## アート鑑賞サークル

サグリーダー：井原久夫

アート鑑賞サークルは会員数80余名と新樹会のサークルの中では最も大きな所帯となっています。活動は年4回の



バスによる美術館巡りで、9月27日の東郷青児展が25回目になりました。

美術館はゴッホのひまわりで有名な損保ジャパビ日本興亜美術館、東郷青児の20〜30代の初公開の作品を中心とした、所謂「東郷様式」と呼ばれるスタイルがどのようにして作られたのかがよく分る展示でした。

鑑賞後は、料理の鉄人で有名な坂井宏行氏がオーナーシェフの「ラ・ロジェル山王」でのフランス料理を心行くまで味わい、参加者全員が満足度2倍で帰途につきました。

このサークルは、永見リーダーの独自収集による手作りの説明資料と団体OKの屋食用のスストランの選定で好評を得ております。(集合写真は9月27日、損保ジャパビ日本興亜美術館にて撮影。)

## グラウンツボルフ

森 正明リーダー

グラウンツボルフサークルは会員数38名で以下のように活動しています。

4月から12月まで、月曜日と水曜日の午後1時にグラウンツボルフ(8月を除く)を野球場の横の運動広場をメインに実施しています。このうち毎月1回コンペを行うことでハンデイクヤツプの見直しをしています。

さらに年1回 佐倉等にあるグラウンツボルフ専用グラウンツへの遠征、年2回行われる柏市シニアクラブ連合会傘下の柏田中東地区のグラウンツボルフ大会へ参加しています。

グラウンツボルフは1本のグラウンツボルフ用のクラブでプレイします。また池越えやバンカーなどがないため、誰でもホールインが可能。1打目をチヨロした場合でも2打目でホールに寄せてパーが狙えるゲームです。楽しくプレイしているだけで、知らず知らずのうち足腰のトレーニングになっているという高齢者向けのすばらしいスポーツです。皆さんもいかがですか。

## きちみ先生の「高齢者からだ講座」その4



『新樹会ニュース』の6月号から、アメリカでクリニックを開業した美穂のあら吉見正美先生による“高齢者からのだ講座”を掲載して、本号は、その4回目です。

### ■痛みのメカニズムと予防

歳を重ねていくうちに、「あちこち痛くなって具合が良くない」と、体の不調を訴える高齢者の話を聞くことが多くあります。

「腰や脚が痛い」、「膝が痛い」、「肩が痛くて腕が上がらない」、「筋肉がつる」など、体の痛みや不調は筋骨格系に原因があつて発症するケースが多い

ので、ここではそれについて述べてみましょう。

若い頃は、不慮の事故で怪我をしたり、無理なエクササイズやトレーニングをすることで体を痛めます。これは、体の運動を作り出す構造を担っているパーツである骨や関節、筋肉や筋

膜、関節、腱、靭帯、軟骨、関節包などにダメージが加わり、その結果炎症(発赤、発熱、疼痛、機能失調)を引き起こすからです。

ダメージが大きくなれば、ゆっくり安静にしていけば、そのうち自然治癒力によって炎症は治まって、体もその状態に回復します。

ところが歳をとると、特に怪我をしたりトレーニングをしたわけでもないのに、痛みが出たり、炎症を起したり、組織にダメージが発生して変形が起こつたり、不都合な事態が起こるようになります。

動きや運動を作りだす体のパーツに痛みや炎症、障害が起こる原因は、ダメージを与えるフククターと回復させるフククターのバランスが崩れることから生じます。

急激な過剰な力が短時間にかつた場合などがその典型です。短時間に大きな力がかかると、長時間繰り返すことでも起こります。いわゆる使いすぎです。

これら破壊しようとする力またはダメージに対して、体は治癒力を発揮します。若い時のように、ダメージ(破壊)よりも治癒力(修復)が勝つていけば問題は深刻ではありません。しかし、高齢になつて治癒力よりもダメージのほうが大きくなると、痛みが長引いたり、障害をおこします。

それを防ぐには、体の特定の部分に無理な力がかからないように体の歪みやアンバランスが起こらないようにすることが大切です。

体の衰えや老化は、死と同様、避けることができません。しかし、急激な退化や老化を避け、そのプロセスに力をつけて、できるだけゆっくり進行させるように工夫することは可能です。その決め手は、適切な運動を定期的にする事です。具体的には、決まった時間にウォーキングや体操等の軽運動を継続することが勧められます。毎日行うことが望ましいのですが、2日に1回、3日に1回でも充分予防効果があります。

(この講座は、今回で終了です。)

## シルバー運動会

9月28日に開催された柏市シニアクラブ連合会が主催するシルバー運動会に、田中東チームメンバーとして新樹会も5名(森 正明リーダー、高橋克彦・佐知子夫妻、中村由美子さん、星野和子さん)の選手を送り込みました。参加した皆さんの奮闘が貢献して、新樹会が所属する田中東チームは準優勝に輝きました。

