

■快適なウォーキングのために (文:進藤律子さん)

その4足がつる事に付いて (こむらがえり)

※足がつる (こむらがえり) とは 足の筋肉の麻痺で ふくらはぎ (こむら) に起こることが多いのでこむらがえりと呼ばれる

足の裏 足の指 ふとももなどにも起こる

多くはミネラル不足による 筋肉の異常収縮

※原因として

筋肉の疲労 (激しい運動後など) 準備運動の不足 運動不足 (普段使わない筋肉を使う) 水分バランスの異常 ミネラル (マグネシウム、ビタミン) の不足 アルコールの取りすぎ 多量の発汗による脱水 冬の寒さや夏の暑さなどの過酷な条件 等々

※応急処置として

消炎鎮痛剤 (バンテリン) などを塗る

軽く暖めてマッサージをする

漢方処方として芍薬甘草薬 (しゃくやくかんぞうとう) の服用が有効

(但し医師の指示のもと 高血圧、心臓病など無いことを確認の上)

スポーツドリンク (アミノ酸) 等をとる (医師の判断が必要ですが現在脱水状態になった時に 有効な OS 1 (オーエスワン) という飲料も市販されています)

※その他予防として

足を冷やさない 好き嫌いをしない 血を補う食品をとる 十分な睡眠をとる 目や頭を時々休ませる (リラックス出来る時間を取る)

適度に圧迫するための 弾性靴下、タイツ、ひきしめ靴下などを活用する

Wの時は休憩時、昼食時、信号待ちの時などに シグナルストレッチをする

口呼吸を止めて鼻呼吸 を徹底してみる

ミネラル不足をなくす (ミネラルで不足しがちがマグネシウムです)

●マグネシウムの多い食品

干しワカメ かぼちや アーモンド ひじき しらす なまこ など

●クエン酸やホウ素はマグネシウムの吸収を良くします

・クエン酸 梅干 酢 れもん オレンジ キウイ いちご めろん グレープフルーツ
もち パイナップル

・ホウ素 寒天 ピーナッツ わかめ りんご もも ぶどう 又 バナナはカリウムが多い食べ物なので有効です

※食事でも大事ですね美味しく食べて歩いて健康に

<次回に続く>

■事務局からのお知らせ

12月5日(月)に予定していた月例会は、12月8日(木)に変更になりました。 時間や場所の変更はありません。

■次回発行予定 1月1日

【2011年12月~2012年2月の行事一覧】

■12月5日(月) 初冬の勝沼ブドウ郷ウォーク

ワインのふるさとに、史跡豊かな勝沼郷巡り てくてくウォーキングになります。

- ・コース JR勝沼ぶどう郷駅～大日トンネル遊歩道～トンネルワインカーブ～近藤勇 柏尾坂広場～勝沼堰堤～大善寺～ワイン資料館～勝沼宿～旧田中銀行博物館～JR勝沼ぶどう郷駅
- ・集合 JR勝沼ぶどう郷駅 10:00 (上り、大月行 ・小淵沢駅発、8:58)
- ・解散 JR勝沼ぶどう郷駅 15:00 頃
(勝沼ぶどう郷駅発、16:41 小淵沢駅着、18:12)
- ・距離 11km
- ・参加費 会員300円 (100円は義援金) 一般500円
- ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 (寒さ対策必要です) ウォーキング手帳
- ・担当 田中 (哲) 090-4927-5044

■12月8日(木) 月例会 ペアハット 10:00 ※5日の予定が変更になりました。

■12月10日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 下見 第7回

身延線・身延駅～内船駅間が不通の為、暫く延期させていただきます。

■12月12日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 第2回

第2回目は、富士川と笛吹川に挟まれた歴史のあるシルクの里巡りに、市川団十郎発祥の文化の街巡りの古道、市川路ウォーキングになります。

- ・コース 小井川駅【トイレ】→八幡穂見神社→追分の道標→延福寺【トイレ休憩】→豊積橋→道の駅とよとみ【トイレ休憩】→シルクの里公園【お弁当・トイレ休憩】→みたまの湯【トイレ休憩】→歌舞伎公園→市川本陣屋敷跡→市川本町駅【トイレ】
- ・集合 身延線・小井川駅前公園広場 8:40
- ・解散 身延線・市川本町駅 15:30 頃
- ・距離 約21km
- ・参加費 会員300円 (100円は義援金) 一般500円
- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など
- ・担当 リーダー: 田中 (憲) サブ: 小塚/古屋/田中 (哲) 090-4927-5044

■12月14日(水) 湯村山から健康の森

- ・コース 甲府駅～緑ヶ丘～湯村山～展望台～八王子神社～白山～健康の森 (昼食)～千代田湖～白砂山～緑ヶ丘～甲府駅
- ・集合 甲府駅 8:50 改札前集合 小淵沢 8:01 の電車 車の方は 9:30 緑ヶ丘体育館前
- ・解散 甲府駅 15:30 頃ゴール
- ・距離 12km
- ・参加費 会員・他協会 ¥300 一般 ¥500
- ・持ち物 弁当 雨具 飲み物 ウォーキング手帳
- ・担当 進藤/古屋

■12月20日(火) 納会ウォーク

今年一年、トラブルもなく本当に楽しいウォーキングをさせていただきました。感謝をこめまして、コースリーダーを務めさせていただきます。

- ・コース JR酒折駅(トイレ)～甲斐善光寺(トイレ)～茶道峠～武田神社(トイレ)～甲府駅前通り・だんまや水産 (お昼食事)～JR甲府駅
- ・集合 JR酒折駅(南口) 前広場 9:00

小淵沢駅発 8:01 塩山駅発 8:40

- ・解 散 JR甲府駅 15:30頃
- ・距 離 約12Km
- ・参加費 会員¥300(義援金100円を含む) 一般¥500
- ・昼 食 だんまや水産(海鮮居酒屋) 予算一人/3,000円(飲み物別途)
TEL 055-232-4060 ・県庁の近くです。
食事のみの方と、食事に飲み物される方に別けて頂いて、申し込して頂きたいです。

申し込み・12月17日(土)までに、担当か事務局をお願いします。

- ・持ち物 飲み物・おやつ・雨具・ウォーキング手帳等(お弁当要らないです)
- ・担 当 田中(哲)・立幅

■1月7日(土) 新春 目黒七福神と羅漢寺、泉岳寺ウォーク

- ・コース 目黒駅 ~ 大円寺(大黒天) ~ 羅漢寺 ~ 龍泉寺・目黒不動(恵比寿神)
~ 蟠竜寺(弁財天) ~ 昼食(目黒アトレ5F) ~ 妙円寺(福祿寿、寿老人)
~ 瑞聖寺(布袋尊) ~ 覚林寺(毘沙門天) ~ 泉岳寺 ~ 品川駅
- ・集 合 JR山手線目黒駅 中央改札口 9時45分
(小淵沢発6時02分 甲府発6時44分)
- ・解 散 JR山手線品川駅 14時45分頃
- ・距 離 約9km
- ・参加費 会員¥300(義援金100円を含む) 一般¥500 他に羅漢寺拝観料300円など
- ・持ち物 雨具、飲料、昼食(レストラン有り)、おやつ、ウォーキング手帳
- ・担 当 村尾 090-9803-4462
- ・その他 JR青春18切符(5回分セット)を利用すると、普通電車のみでの利用で往復2300円です。

切符の販売は12月1日から31日まで。利用は12月10日から1月10日まで。

バラで切符が必要な方は村尾までご連絡下さい(12月28日で締め切ります)。

■1月11日(水) 身曾岐神社初詣ウォークと七福神で新年会

今年も元気で歩けますように身曾岐神社に参拝しましょう。参拝した後、小淵沢の「七福神」という縁起の良い居酒屋で新年会を行います。新年会は「予約制」です。新年会だけの参加も歓迎です。

○第一部 初詣ウォーク

- ・コース 小淵沢駅 ~ 馬の道 ~ 県馬術競技場 ~ 身曾岐神社 ~ 小淵沢駅
- ・集 合 JR小淵沢駅前 9:10(電車利用の方 下り9:01着 上り8:58着)
- ・解 散 小淵沢駅前 12:10頃
- ・参加費 会員¥300(義援金100円を含む) 一般¥500
- ・持ち物 飲み物 防寒具(手袋など) 雨具 ウォーキング手帳 ※弁当不要
- ・担 当 奥津 0551-38-1577 090-4116-7507 進藤 090-8948-2017

○第二部 新年会

- ・場 所 七福神(小淵沢駅徒歩10分 和風居酒屋カラオケあり 電話(0551-36-2017))
- ・時 間 12:30 ~ 15:30まで
- ・申込制席に限りもありますし、お料理の都合もありますので予約をお願いいたします
- ・申込先事務局(0551-32-5888)または担当まで

- ・会 費 3,000 円 飲む方 4,000 円
- ・担 当 奥津 0551-38-1577 090-4116-7507 進藤 090-8948-2017
- ・その他 ※新年会のみ参加も歓迎です。事前に申し込みいただき、直接七福神までお越しください。
 ※飲酒運転は厳禁です。
 ※初詣ウォークが雪や雨天の場合は中止いたします。前日のPM8 時までにホームページに掲載します。会員にはメールでもお知らせします。
 ※新年会は天気に関係なく行います。

- 1月16日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00
- 1月21日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 下見 第8回
 身延線・身延駅～内船駅間が不通の為、暫く延期させていただきます。
- 1月25日(水) 清里でスノーシュー
- 2月 日(月) 月例会
- 2月18日(土) 甲州～駿州てくてく歩こう富士川街道下見 第9回 J R東海道線富士川駅
 10:00 田中(哲)・古屋・田中(憲)
- 2月19日(日) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道下見 第10回 健康ランド 9:00
 田中(哲)・古屋・田中(憲)
- 2月中旬 蔵開きウォーク
- 2月29日(水) 梅の里ウォーク

【月例会】

- ・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加下さい。

【例会参加者へ】

- ・特に表記のない例会は、雨天決行です。
- ・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
- ・例会は、どなたも参加できます。
- ・(下見) とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。
- ・会員は会員証とウォーキング手帳を御持参下さい。(貰っていない方は事務局へ)
- ・タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。
 他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
- ・例会についての質問は、担当者名が掲載されていればそこへ。それ以外は事務局へ。

八ヶ岳歩こう会事務局 / 多賀純夫 電話 0551-32-5888 F A X 0551-32-6877