

定期健康診断受診の時期。そろそろ結果が手元に届く頃かな？診断結果を有効に生かして、健康維持に心がけ、周囲に心配をかけない楽しい人生を獲得しま

しょう。今回は“健康特集”と題し、三人の体験談を紹介します。健康活動のネタをお持ちの方、今後も随時掲載しますので、お知らせください。

工場見学会のご案内

先月の地区ニュースでお知らせしました工場見学会、21名の参加希望がありました。参加される方には連絡済ですが、当日のスケジュールをお知らせします。駐車場の狭いので、なるべく乗り合いで参加くださるようお願いしています。

都合が悪く参加できなくなった場合は、なるべく早く、
山本さん（0799-23-2809）まで連絡ください。

と き：7月7日（木曜日）

集まる所：カドニカホール 2階 T22号室 10時までに

内 容：洲本（HEV用電池・電源部）⇒通勤バスで徳島へ
徳島工場の食堂で昼食⇒E棟など⇒通勤バスで洲本へ

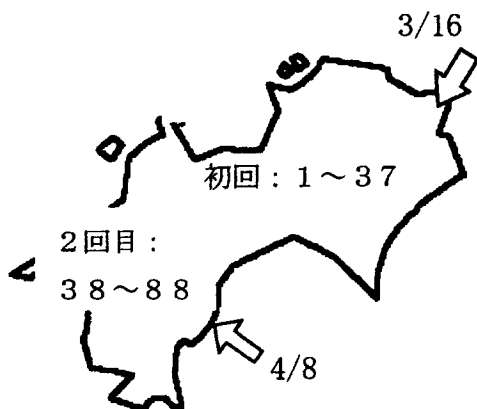
健康特集

皆さん誰しも関心のある健康。今回は健康管理に努力されている三人の方々からいただいた体験談で特集を組んでみました。

空海の道をおるいて 青海 弘嗣さん

おおよそ1200年前、当時42歳の弘法大師が人々の災難を除くために四国を歩き、修行したといわれる道。ここを延べ34日

かけて踏破した青海さん。日頃から何十キロも歩く地道な訓練無くしては、とても実行できない事です。脱帽！



88ヶ所の霊場を結び 1,117kmを歩いて周る弘法大師空海信仰の旅お遍路。しかし、山があるから登るのだ。四国を一周するお遍路道があるから歩いて周ろう、と単純な気持ちで私の初めての歩き遍路の旅が始まった。

3月16日に1番霊山寺から歩きだした。30日に37番岩本寺を打って、都合で翌日一時帰宅。再び、4月8日に岩本寺近くのJR窪川駅からスタートして、26日に88番大窪寺結願を果たして無事帰宅しました。

今では遍路道のほとんどが、国道や県道となり舗装が出来て車が走っている。しかし、歩いて楽しいのは、山里や山に残されている未舗装の細い道です。ここでは、道標や遍路シールに導かれて歩くと、お地蔵さんや古い建物

歩いて周るといろいろの人と話が出来ます。信仰心の強い人。父が51歳で自殺したので供養の為に会社を退職して歩いている若者。42歳の兄が脳梗塞で亡くなったので供養の為に、と奥さんが香港人で香港に住んでいる人。この人は香港人気質



四国には「お接待」の習慣があります。お遍路さん、とジュースでも飲んで下さいとお金を渡してくれたお婆さん。私が作りましたと貝細工をリュックサックにぶら下げてくれた人。みかんやお菓子、コーヒーやおにぎりも接待してくれました。お接待は弱者への「施し」であるとともに、「私は遍路に出られないけれど、代わりにあなたが

お参りしてきてください」という「寄託」でもあるから、差し出されたお布施はもらった個人ではなく、弘法大師へのものであり、断るのは失礼なことなのだから、ありがたくいただくものだそうです。

私は、お婆さん一緒にお遍路しましょうと、携帯電話のカメラを向けると嬉しそうな顔。写った写真を液晶画面で見て本当に嬉しそうでした。

無料で宿泊させてくれる「善根宿」があります。私も一泊しました。ご主人がぼやいていました。何日も泊まるが掃除もしない。酒もかってに飲んでしまう。出て行けと言っても出て行かない。それなら、手伝えと言ったら腹が痛い。この様な中高年が増えたと。四国には、お遍路の姿をしていろいろ

に出会い嬉しい気持ちに成ります。早朝に歩くのは楽しいです。誰にも会いません。お地蔵さんや鳥に話かけたり、鼻歌を歌いながら歩くのです（信仰心の強い人は、空海と話しをするのでしようが）

を話してくれました。野宿で日本一周中だと1輪車を押して歩いている人。帰ったら本を出版するんだと、題名はロマンチックな旅。主人が定年で退職したのだが、ゴロゴロしているので私が主人を歩き遍路に引っ張り出しました。と京都の奥さん。亭主元気で留守が良いですね。

な人が来るのですね。宿に泊まって、何の心配も無しに歩いて周れる私は恵まれているのでしょう。

お遍路中の毎日、アルコールと食事の量は増えました。しかし、体脂肪率と血圧は大きく改善。腹もへこみスマートになりました。人間を含めた動物は、身体を動かすと良いのですね。

遍路ガイドブックの一説：時間をかけて歩くことが、究極のスローライフ。労力・時間・経費のすべての面で効率性を優先する世界の対極にある。あえて選んだスローライフの中で、日常生活にない何かを発見したり感じたりすることが出来る筈だ。それは行としての意義であったり、一緒に旅する人との絆であったり、自らと語りあう時間であったりするだろう。

フィットネスでがんばる 小西 直寛さん

昨年4月の定年退職時に先ず考えた事は健康維持を如何にするかという事でした。先輩諸氏の意見もいろいろとお聞きし、1日に1回は体を動かして汗を掻く事として「フィットネスと畑作り」で健康を維持していこうと決めました。

①フィットネス

1. 体力維持を目的とする
2. 無理をせず長続きを考えウィークディでの週3日を目標とする
3. 脂肪をエネルギーとして効率的に消費し肥満、生活習慣病の予防につながる有酸素運動を最優先とし、瞬間的に強い力を使う無酸素運動である筋力トレーニングも行う

②畑作り

1. 土、日曜日を畑作りに当てる
2. 草刈り、畑の畝作り等の力仕事を中心とし水やりは家内の実家に任せる

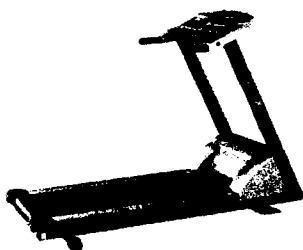
今回は、フィットネスについて紹介します。

会員は東浦方面の方が多く男性と女性の構成は女性会員の方が多い。うずしおマラソン、篠山マラソンに参加 など元気に頑張られている高齢の方もトレーニングされており刺激を受ける場面が度々あります。夏の屋外プール開設時には会員が増加し家族づれが目立ちます。

エアロビクスからストレッチまで各種のレッスンプログラムが用意されており会員は無料で参加出来ます。費用は9,450円/月と高くなりますが、私はゴルフをしないのでゴルフの代わりと思って健康維持に投資をしています。またホテル内の施設でありゆったりとした優雅な気分が味わえます。 駐車場は無料です。 私のフィットネスのスケジュールは有酸素運動⇒筋力トレーニング⇒バスとサウナの順序で午後1時30分頃に出発して往復時間を含めて帰宅は6時前後となります。

《有酸素運動》

① トレッドミル



ウォーキングとして昨年4月、時速4.5Kmの歩行で距離2Kmより始め、現在は時速6.0Kmで歩行距離5Km、消費カロリー230Kcalとしています。昨年4月より今年6月までの延べ歩行距離は約500Kmとなりました。

② エアロバイク

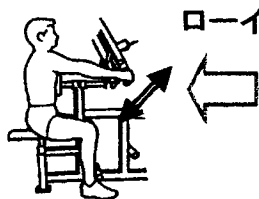
トレッドミルを実施しない日に負荷レベル目盛14で20分間実施、消費カロリー260Kcalでウォーキング5Kmとほぼ同一値ですが、しんどさはウォーキングの約半分でありトレッドミルを優先しています



③水 泳

レッスンプログラムの中で水中ウォーキングとアクアビクスに参加しています。

《筋力トレーニング》



ローイング（背中の筋肉をトレーニング）

ウエイト負荷 26 Kg で 20 回

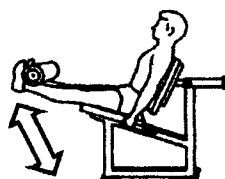
フライ（胸の筋肉をトレーニング）

ウエイト負荷 15.5 Kg で 20 回



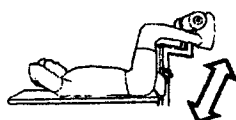
レッグカール（太ももの後部をトレーニング）

ウエイト負荷 15 Kg で 20 回



レッグEX（太ももの前部をトレーニング）

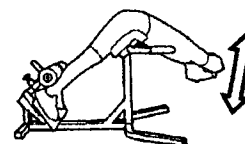
ウエイト負荷 15 Kg で 20 回



腹筋

いずれもウエイト無負荷で 20 回

背筋



トレーニングでのしんどさは

腹筋＞背筋＞レッグカール＞レッグEX＞ローイング＞フライ

であり、特に腹筋はこたえる。筋力トレーニングでは呼吸方法が大切です。

運動の後、浴室でバスとドライサウナで運動の汗をすっきり流しリラックス。

（プールには肩凝りをほぐしてくれるショルダーシャワー、細かな気泡が疲れを癒すジェットバス、ミストサウナもあります。水泳後のジェットバスは大変気持ちが良いです）

昨年4月以降続けていますが主な効果としては

- ・ 体重の減 “待望の56Kg 台” 達成で標準体重となりました
BMI（体格指数）については適正標準値 22 に対し 21.9
体脂肪率については男性 30 歳以上の適正範囲 17%～23%に対し 18.5%
- ・ ウエスト寸法の減 Gパンが穿けるようになっていきます
- ・ 便秘の解消・・・日々すっきりしています
- ・ イビキの軽減・・・家人の評価です

血液検査項目での効果は健康診断結果待ちです。

1 年間運動の結果では良い効果が出ており健康維持の為に今後も続けます。

現在、洋友会会員 2 名（小橋さん、小西）で頑張っていますが興味のある方は下記のホームページに詳しく記載されていますのでアクセスしてみてください。

<http://www.westin-awaji.com/spafitness/spa/index.html>