



第95回(平成26年3月12日)定例会の研究発表要旨

支えられて45周年 楽しく歩いて健康づくり

手稲早起き一万歩あるく会会長 木村 博 氏

平成7年入会当時は前田の自宅から集合場所の手稲コミュニティセンターまで45分かかったが、半年後には35分で行けるようになった。歩くことで健康や仲間、手稲の史跡などさまざまな情報が得られるようになった。

この会は昭和44年の発足だが10周年記念誌に当時の会長 萬田茂次氏の発刊のことばがある。5月から10月まで毎週日曜日朝6時に集合。軽い体操の後、「さあ歩こう!」の合言葉に、林道のあるいは谷間を縫って山を登り、平原を歩き、牧場で新鮮な牛乳を、農園ではとれたての西瓜を、そしてある時は香り豊かなスズランを採取し、ワラビ狩りに朝餉の実をもとめ・・・とあります。それほど大昔の話でもないのになかなか牧歌的です。



<手稲一万歩あるく会> あゆみ

昭和44年 40名でスタート。萬田公民館館長と手稲中央小学校校長の呼びかけ。

昭和60年 参加者300名に。(受付での実数字は218名)

平成15年 集合時間6時から7時に変更

平成17年 会員78名。年会費の変更 1,000円から1,500円に。

平成19年 手稲区ウォーキングマップ作成。

平成25年 会員250名。安全のため役員が下見をするようになる。

<あるくからあるきへ> 歩苦から歩喜へ

およそ10分間歩くと1,000歩になります。札幌市歩く運動でメダルを目指すのも喜びにつながります。1,000km、500km、100kmとあります。あるいはダイエットの成功、写真を撮る、動植物の観察など楽しい発見もあるでしょう。楽しむことが長続きの秘訣です。

<健康とは何か> 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは病気やけがで日常的介護を必要としない期間をいいます。

平均寿命と健康寿命の差についての統計(全国平均)を見ると

平成22年平均寿命	札幌の平均寿命	健康寿命	札幌の健康寿命	その差	札幌	
男性	79.55年	79.88年	70.42年	69.55年	9.13年	10.23年
女性	86.30年	86.56年	73.62年	72.79年	12.68年	13.77年

次回の予定

次回(5月14日)は、濱埜静子・小田真二両氏の『『或る女』の一考察』と條野雄一氏の『曾祖父はなぜ北海道へ』の研究発表を予定しております。会場は、視聴覚室です。

平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば、介護など自立できない期間が増し、医療費の増大になり、逆に縮小すると、個人の日常生活の質を高め、医療費の抑制にもつながります。

○ 松本市の場合

平均寿命と健康寿命の差は2005年 男性で2.8 女性が6.0です。すばらしい数字ですがかつては塩辛い漬物など寒冷地特有の生活習慣病に悩んだ地域でしたが保健師、栄養士、料理をする女性の頑張りでここまで来たのです。また市民は

松本山雅FCというサッカーチームの応援によく行くそうです。私たちも札幌のコンサドーレ、日ハムの応援に行き、1万回飛んだり跳ねたりというのはどうでしょう。以上今日は為になるお話ありがとうございました。(文責 高木秀子)

