



東京YMCA

2015 11 月号

発行所 公益財団法人東京YMCA 発行人 廣田光司
135-0016 東京都江東区東陽2-2-20 電話 03-3615-5562

URL <http://tokyo.ymca.or.jp>

東京YMCAの使命

東京YMCAは、イエス・キリストによって示された愛と奉仕の精神にもとづいて、青少年の精神、知性、身体の全人的成長を願い、地域社会に奉仕し、公正で平和な世界をつくるための運動を展開する。

仲間と歩く

超高齢化社会の健康づくり

We build strong kids, strong families, strong communities. YMCAは、たくましい子どもたち、家族の強い絆、支えあう地域社会を築きます。

YMCAのウォーキング

■ウォーキング・ホリデー・荻窪

継続17年、延べ6000人以上が参加

杉並センター会員 吉田 明弘

月1回東京近郊を歩く「ウォーキング・ホリデー・荻窪(WHO)」は今月で17年目、第192回となりました。これは1998年、杉並センターと東京西ワイズメンズクラブが、地域に向けた交流や健康作りを目的に始めたものです。職員の少ないセンターだったため、企画も運営もすべて会員が担ってきました。

第1回のキャッチコピーは「いつでも出来ることって、意外におっくうなんですよ」。良いと分かっているけど踏み出せないウォーキングを勧めています。参加者は8人。その後も特に宣伝はしていませんが、今年の平均参加者は55人。延べ参加者は6,379人に達しました。杉並センターはもともとフィットネスなどが盛んだため、この会も健康志向ですが、無理はしません。博物館見学やバーベキューをとりいれて楽しんだり、波多野義郎先生を講師にお招きして勉強したこともあります。また、気軽に参加できるよう、予約不要、会費300円など、いくつかの方針を設けています。

月1回のウォーキングで体力がつくとは思えませんが、「参加することで日常生活が積極的になった」「良い友だちができた」といった声が寄せられます。「歩けない」と嘆いていた人が平気で歩くようになったこともありました。また、初めて参加した人は“お客様”気分ですが、参加を重ねるうちに意見や提案をするようになり、運営にも気配りしてくれるようになるのも嬉しいことです。「お礼のつもり」と受付係をしてくださったり、献金やバザーに協力くださる方もいます。ウォーキングの幅広い効果を実感しています。

■ペタペタの会

健康増進、地域発見そして仲間作り

西東京センターサポートチーム

田中 博之

11月3日(文化の日)、秋晴れのもと、西東京センターでは「ペタペタの会」を開催しました。「ペタペタの会」とはセンターのある国立市周辺の多摩地域を、グループでペタペタとのんびりと歩く会で、健康増進、地域の魅力を知ることそしてYMCAを核とする新しい仲間づくりの3つを目的として、同センターの会員組織の「サポートチーム」が企画しています。

2013年の春に始め、5回目となった今回は、秋バラ、ダリア、菊が見頃の神代植物公園(調布市)と隣接の深大寺を散策し、野川沿いの遊歩道を歩き、武蔵野の森公園(調布飛行場)を経て多磨霊園に至る約1万2千歩のコースでした。多磨霊園には内村鑑三、新渡戸稲造、小崎弘道、湯浅治郎、賀川豊彦などYMCAの大先輩の方々も多数眠られていて、幾つかのお墓を訪れることもできました。

多くの初めての方々も含め、西東京センター会員、会員の家族・友人など20名の参加者は、新しい発見に満ちた楽しく健康的な一日を過ごすことができました。次回は来春に開催する予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。



(東京ワイズメンズクラブ 長澤 弘)

予防としての運動
先月、3歳年上の姉が階段から転んで大腿骨を骨折しました。一人暮らしだったこともあり、私は9月から退院後の行き先を探したり、家の片づけをしたりと、ほとんどフルタイムで姉の世話をしています。私自身は今

81歳。自分では健康老人だと思っていますが、「明日は我が身」です。超高齢化社会を迎えた日本には、そういうリスクが常にある。そういう時代です。その中で自分の老後をどう作っていくかが、大きな課題になっています。自律した健康的な老後生活のためには、まずは

健康診断、健全な食生活、定期的な運動、規則正しい生活リズムが必要です。こういったことが、老後の人生を左右するといっても過言ではありません。特に、肉体労働が衰退した現代では、肥満や高血圧、高脂血症などが増え、予防医学としての運動科学が重要になっていきます。

すでに60年代からアメリカでは肥満が増加し、フィットネス、体力作りの概念が登場しました。日本では68年に初めて、日本YMCA同盟が体力学者のトーマス・キューア博士を招いてフィットネスの指導者講習会を実施し、全国に普及しました。ちょうど留学から帰国したばかりの私は、このキューア博士の通訳・助手として全国を巡り、YMCAとともにその展開に務めたのです。

70年以降には、成人病、生活習慣病が問題になってきます。ストレス、運動不足、食べ過ぎ、それが重なる心臓病や脳卒中、生活習慣病になるというのが、健康問題の中心になってきました。その予防策として登場したのが「ウエルネス」「健康学」です。体力をつけるよりも、運動

習慣の定着度、生活習慣の改善など、トータルな健康づくりが注目されるようになっています。1日1万歩の発見 そんな中で私は一つのデータに出会います。「ロンドンの2階バスの車掌と運転手を比べる」と、運転手の方が圧倒的に心臓病にかかりやすい。車掌は乗客が移動するたびに車内を歩きまわり、何度も階段を上り下りするのに対して、運転手は1日中座ったままです。私は車掌さんのおよその運動量を算出してみました。するとその歩数は約1日1万歩。消費カロリーになると3000キロカロリー。この肉

体労働が心疾患発生率を左右していることから私は、「1日1万歩ウォーキング」を提唱しました。歩くだけでなく、日常生活の行動も介護予防につながります。買い物する、友だちを訪ねる。趣

味をもつ。また、階段の上り下り、衣服の着脱。正座。たとえば片足で立つてバランスをとりながらスポンをはく、といった行動も転倒予防につながっていきます。壁や手すりにつかまってもかまわないので、日常生活の中で意識して足腰を鍛えてほしい。

また、腹筋運動、腕立て伏せ、スクワットなどの筋力トレーニングも、体力にあわせて、1日5回ずつでもいいのでお勧めします。

良い歩き方とは

ウォーキングを長続きさせていくコツは、仲間と歩くことです。誘い合って、励まし合って、協力し合って歩く。それは同時に、閉じこもり予防にも役立ちます。もちろん、一人で続けられる意



波多野 義郎 さん

教授。東京大学名誉教授。日本YMCA同盟の歴史を数々の著書で残す。『歩数計のウォーキング研究』(日本ウォーキング学会)ほか著書多数。

「1日1万歩ウォーキング」の提唱者である波多野義郎先生が10月23日、東京YMCA午餐会で『高齢者の健康づくり、介護予防』をテーマに、実技も交えて講演されました。(文・広報室)

健康づくりの「ツ」

歩くというのは簡単なことです。20分も歩くと心拍が速くなり、体が温まってきます。圧迫されていた血管が開いて、血管の内側にたまっていた脂肪が溶けていく。これが有酸素運動のメカニズムです。もちろん他の運動でもいいですが、高齢者には歩くが一番いい。きちんと食べて、よく運動して、よく眠るとい生活のリズムを作っていけば、体力は維持できます。

歩くだけでなく、日常生活の行動も介護予防につながります。買い物する、友だちを訪ねる。趣

味をもつ。また、階段の上り下り、衣服の着脱。正座。たとえば片足で立つてバランスをとりながらスポンをはく、といった行動も転倒予防につながっていきます。壁や手すりにつかまってもかまわないので、日常生活の中で意識して足腰を鍛えてほしい。

赤三角

YMCAのあり方について会員仲間と議論すると「YMCAにも競争原理を導入すべき」という意見が出てきます。私も確かにそれは必要だと思います。一方YMCAが普通の企業のようになってしまうのは面白くない、やはり企業とは一味違った組織体であり続けたいと思います▼

昨年秋になくなった経済学者の宇沢弘文は「社会的共通資本」について紹介しています。今の世界は市場経済社会・資本主義社会です。しかしそこにはさまざまな歪みがあります。貧富の差の拡大、失業、環境破壊や人間性の阻害があります。一般にその弊害を取り除く役割を国家や政府に求めます。しかしそれだけではなく国民一人ひとりが集まってお互いに助け合い、自分達自身で解決する必要があります。それが社会的共通資本の考え方です▼医療、教育、老人介護、農業、福祉、環境保護などはNPOや協同組合などの共同体的組織抜きにはうまく行きません。わがYMCAが担っている青少年の健全な育成という分野もまさにそうです。私は経済主体としてのYMCAのあり方についてこのように認識してみたらどうかと思うのです。

