



## 「ウオーキング」

ウオーキングは有酸素運動です。その効果は、脂肪を燃焼する(短時間から効果あり)、基礎代謝(何もなくても消費するエネルギー量)を上げる、血圧を安定させる、ストレスを解消する、気分転換ができる、血行を促進して消化器系の調子を整えるなどのほか、自律神経への働きを高めるなど、非常に多岐にわたっています。朝起きて日光を浴びることで体内時計をリセットし、ウオーキングなどで日中に軽く体温を上げて適度な疲労感を得ることは不眠の解消にもつながります。

一方、高血圧、糖尿病、脂質異常、がん、骨粗しょう症といった生活習慣病は、不規則な食生活、暴飲暴食、運動不足、喫煙、お酒の飲みすぎ、寝不足、ストレス、肥満などが原因と言われています。ウオーキングはこうした生活習慣病の予防にも大変効果的です。

ウオーキングのポイントは、①頭のとっぺんを引っ張られている気持ちで②背筋を伸ばし、③いつもよりも足を5cm前に出して、④しっかりかかとから着くように、⑤腕は、後ろに引くことを意識するとよいでしょう。

しかし、「ウオーキングは身体に良い」と言って、急にたくさん歩くと腰や膝を痛めてしまい継続をすることができません。隣の人と会話ができるくらいのペースをこころがけ、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

ストレッチ体操などのウォーミングアップ、クールダウンも大切です。歩きやすい靴を使用し、季節にあわせて水分補給や防寒対策を行い、楽しんでウオーキングをしましょう。



## 足が痺れる、長く歩けない

川口市立医療センター  
整形外科

医師 山崎 浩司



整形外科の外来を受診されるかたの中には、「足が痺れる、長く歩けない」と訴えるかたがいます。それには腰痛を伴うかたもいれば、腰はなんともないというかたもいます。その原因として整形外科疾患では多くの場合、腰の神経の通り道が細くなってしまっていることに起因しています。どうして神経の通り道が細くなってしまおうのか?それには椎間板というクッションに大きな原因があります。椎間板はもともと再生能力があまり高くない組織の代表です。20歳ぐらいから痛み出し、いったん痛んでしまった椎間板は決して元に戻ることはないのです。そしてその結果、腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、すべり症といった腰の病気になってしまうのです。これらの特徴的な症状として、歩行と休息を繰り返す間歇性跛行や前かがみになると歩きやすい、歩くのはダメだけど自転車なら長く乗れる、台所に立っていると足が痛くて料理ができないなどです。

では、椎間板を痛めないためにはどうすればいいのか?歯磨きならぬ、毎日の腰磨きが重要なのです。腰磨きには腹筋50回、背筋50回などは必要ありません。お風呂上りの柔軟体操やバランスボールに乗りながらTVを見る程度でいいのです。一番大事なことは無理なく毎日続け、椎間板を痛めないようにするという事です。

痛めないことが一番いいことですが、お困りのかたは、症状緩和のお薬、ブロック注射、点滴の注射、手術等の治療がありますので、お近くの整形外科専門医までご相談ください。

## 防犯

### 暴力団排除条例を制定しました

市では、市民生活の安全と平穩を確保するため「川口市暴力団排除条例」を制定し、10月1日から施行します。

#### 基本理念

- 暴力団を恐れのない
- 暴力団に資金を提供しない
- 暴力団を利用しない
- 暴力団員等と不適切な関係を有しない

#### 条例の主な内容

- 市は、市民・事業者・警察などと連携し、暴力団排除活動を推進します。
- 市は、公共工事そのほかの事業で暴力団を利用することのないよう、必要な措置を講じます。
- 市は、市立の中学校、高等学校で暴力団排除に係る教育が行われるよう適切な措置を講じます。
- 市民・事業者は、基本理念にのっとり暴力団排除活動に取り組みとともに、市の施策に協力するよう努めるものとします。

問い合わせ・相談：防犯対策室

☎(048)242-6366

#### 暴力団に関する相談窓口

- ・川口警察署 ☎(048)253-0110
- ・武南警察署 ☎(048)286-0110
- ・埼玉県暴力追放・薬物乱用防止センター ☎(048)834-2140

## まだ見ぬ頂をめざして

ウイルチエアーラグビー日本代表 佐藤 佳人さん(戸塚3)

「ガッシャー」と腹の底に響く音、車椅子同士がぶつかり合う激しさは思わず身がすくむ。四肢麻痺などの障害のある人を対象にした室内で行う4人制の車椅子ラグビー、ウイルチエアーラグビーだ。

「この激しさに一目ぼれして」と当時を懐かしく振り返る。ロンドンパラリンピックでは日本代表の主将を務めた。17歳の時、交通事故で頸椎を損傷、医師から自立は困難と言われた。「これからどうなるのか」と途方に暮れた。しかし持ち前の負けず嫌いで「何が何でも自立する」とがむしゃらにリハビリに取り組んだ。その後の職業訓練所でウイルチエアーラグビーに出会った。

22歳で日本代表に選ばれて以来10年間代表を務める。初出場のアテネ大会では全取表彰式で歓喜する海外チームを見て「絶対にあの場に立つ」と猛練習を重ねた。北京でも惨敗し、ロンドンで3度目のパラリンピック。主将としてチームを引っ張ったが、惜しくも4位に。「次は必ずメダルを取る。そのための課題は



「環境が変わってきたのもみんなのおかげ」と感謝する。苦楽を共にした妻へ「ありがとう」とはにかみながら語る。その先には金色に輝く頂が見えることだろう。(雅)