

★今年の主な活動予定★

今年度は左記を柱に活動を行なう予定です。詳細はその都度別途連絡します。行事に照準を合わせ各自が目標を持ち、また会員同士が更に親睦を深めることを期待しています。皆さんからの提案、希望もお寄せ下さい。

▼第一回合宿
日程・八月九日(土)十日(日)
場所・山梨県三宮村
山梨の夏は涼しくて桃が美味しい季節。一応(と言ふより当然)宴会付きです。

▼日帰りハイキング
多少アツクグンのあるコースでウォーキングを行います。自然を楽しみながら長い距離、長い時間にトライしましょう。(詳細別途)

▼多摩川河川敷走り込み練習会
本格的なハイコース参加をされる方を対象に、大会シートの走り込みを行ないます。自分の走力を考え、絶対無理しないでね。(詳細別途)

▼トライアルDAY
ミニ大会形式で、ウォークから本格的な距離まで、各々自分の目標種目にトライしましょう。

▼周年会
日程・十二月二十八日(第四日曜日の予定)
昨年同様に練習会後、代々木公園にて実施予定です。おつまみ一品持ち寄り、飲物は当日割り勘です。去年同様ピーカーになりまように！

▼川崎ワーカーズラン
日程・平成十年二月
今年には皆んなアツク濡れてしたぬ。雨男、雨女は来年は晴れますように！

★会員の皆さんの近況、情報のコーナードす
皆さん自身や走友の近況、メンバへの情報提供、提言などをお寄せ下さい。新聞の読者投稿欄のように、なかなか参加していただけないコーナードです。

●本山さん「飛騨ウルトラマラソン」に初挑戦
感動の一四七・二キロ
去る五月二十三・二十四日に岐阜県高山市で開催された「飛騨ウルトラマラソン」(二六八キ、二十四時間制限)に本山康夫さんが挑戦。

残念ながら一四七・二キロ地点で力尽き、勇気あるリタイアをしたが、観る者に感動を与え、その勇氣に大きな拍手が贈られた。

本山さんが本格的に走り始めたのは十年前、三十五歳の時。視力の低下と共に一人で走る事をあきらめてからすでに五年が過ぎていた頃。女性でしかも四十代で青柳マラソンに挑戦する方との出会いが、

もう一度トライする氣勢を起させてくれた。同じ頃またまたマラソビで伴走者と一緒に走る方法がある事を知ったのも大きなきっかけだった。

伸ばして百年、今回の挑戦となった。少しづつ距離を回ダウソ、もうダメだと思った。休憩を取りサボイトの応援に励まされてまた走った。三つ目の峠を越えたと百四十キ、辺りからは非なるもままらなくなっ

てしまった。一「その人達の為にも、やはり完走時間を共にした。今回は伴走者も含めて七名が二十四時間を決め、

「国際陸性麻痺者陸上競技選手権大会」へ参加される七月二十五から二十七日にロンドンで開催される同大会に高橋さんが百キ、二百キ、八百キ、槍投げで参加する。この大会は四十ヶ国から千人が集う一日本選手回には二十三名大規模なもの。

高橋美佐江さん
「国際陸性麻痺者陸上競技選手権大会」へ参加される七月二十五から二十七日にロンドンで開催される同大会に高橋さんが百キ、二百キ、八百キ、槍投げで参加する。この大会は四十ヶ国から千人が集う一日本選手回には二十三名大規模なもの。

隣害者スポンサーとして陸上競技を始めた。以来、東京都大会や日本選手権などに積極的に参加してきている。また、今後は距離を伸ばすこともトライイと、各国選手との交流、そしてもちろん観光の方にも報告待っています！

☆長い距離を走るのにはまだ無理と言う方、短・中距離や障害走、幅跳びなど、様々な種目に挑戦してみた方をの為に、今年五月の障害者陸上競技大会の内容を紹介致します(情報提供は杉浦嘉昌さん)

・競技種目(エントリーは一人二種目まで)
トラック競技
六十キ、百キ、二百キ、八百キ
フィールド競技
スラローム、走高跳、立幅跳、走幅跳、砲丸投、スキューラシ、バック投、ハンドボール

*障害、性別によって参加できる種目が決められています。

・参加資格
十六歳以上で、身体障害者手帳、愛の手帳、療育手帳を所持する競技可能な者。

・会場
東京都障害者総合スポーツセンター
全天候舗装公認陸上競技トラック
北区十条台一・二・三
電話0三十三九〇七十五六三一

☆障害者スポーツセンターでは様々なスポーツの機会を提供しており、ATJICのメンバードもたくさんの方が利用されています。興味がある方は借線を提供して下さいますので連絡して下さい。

アフリカで自分再発見？
堀さん、ケニアの難民キャンプのボランティアメンバー、ケニアの親達也さんが、九月から二か月間ボランティアのボランティアに参加する。

コは世界各国の学生や社会人を各地の難民キャンプ、サハへ派遣し、彼らの目を通して難民の現状を広く人々に知らせる事を目的としている。

今年には五十人余りが参加、うち日本人は七名。堀さんが派遣されるカクマ、難民キャンプには彼を含め八名が各国から集まる。

堀さんは仕事を休んで参加する為、一痛ったらちんと自分の机があるかどうか心配し、二本首をちらちらと、安全に過ごす為のアパイスや、難民問題について、皆さんの意見や疑問に思われている事などを教えて下さいます。

帰国後の堀さんの一皮むけた姿に乞う期待！

「アスリート」

渡辺さんより御

お問い合わせは、お馴染みの身体に優しい大会、恒例のクアートルのご案内です。今回は東京立川昭和記念公園敷地の安全なクアートルを使用し種目にはウエーキング5キロもあります。アスリート時間ありませんので、大会初参加には絶対のチャンスではないでしょうか？

車椅子での参加も可能です(介護者が必要です)。まだまだ暑い時期ですから、帽子の着用、十分な給水をお心掛けて臨みましょう。

日程：平成九年九月十五日(敬老の日)

種目：五キロウエーキング(東京都立川市)

参加料：三千円、五十キロ、二十キロ

申込締切：八月五日(当日消印有効)

*申込書は金谷まで請求してください。

●東京都福祉機器総合センターについて

六月二十八日、東京都福祉機器総合センターで行なわれた「東京都提供番組一都政出前講座」の収録にメンバーが出演協力した。

今回はご存知ですか？福祉機器」というタイトルで、福祉機器やセンターの紹介、実際に機器を使用している人や介護者が携わっている人達と、東京都の職員との対話セッションが行なわれた。

ご協力いただいた皆さん、悪天候の中ありがとうございました。

番組はJTF局での放映ですが、ビデオを入手予定なので、興味のある方は金谷まで申し出て下さい。

東京都福祉機器センター二案内
場所：飯田橋駅隣、セントラルプラザ内
開始時間：火曜/金曜 午前九時～午後八時
土、日曜 午前九時～午後五時
休館日：月曜、祝祭日(展示ホールは第四木曜も休み)
電話：03-3335-1857

★センターでは機器の展示だけでなく、機器を使用する方々からの様々な相談に、東京都の福祉担当職員が応じています。

- 展示内容：日常生活具、衣類、靴、移動機器、自助具
- 排泄用品、ベッド機器、高齢者擬似体験、住宅関連
- 調理用具、視覚障害者、聴覚障害者機器、相談コーナー
- 文ボーンツ、レクリエーション支援機器

「おカラが大切に」

暑い季節の食生活
夏になると神経痛、筋肉痛、倦怠感、スタミナ不足など夏に引き起こす冷房病や、逆に暑さによる夏バテに悩む方も多くなります。夏を元気に過ごすためのポイント、血行を良くして身体を冷やさないビタミンB1を取ったり、スパイス(ショウガ、ニンニク、ニラ、唐辛子など)を使ったり温かい料理を努めて摂ります。食欲が無い時は、塩辛い物よりスパイス、酸味、クエン酸、エキス分などで胃を刺激し、胃酸の分泌を促しましょう。ただし、いすれも食べ過ぎは禁物です。

また、冷房や扇風機の冷気に直接あたったり、身体の一部だけに風を当てないように注意。戸外と室内の温度差は五度が目安。二十度以下というには三月のお彼岸前頃(入浴はシャワーで済ませず、特に浴房の中で長時間過ごすことは湯船で身体を温めるよう努めます。トイレに用は五度以上、冷房や扇風機の冷気に直接あたったり、身体の一部だけに風を当てないように注意。戸外と室内の温度差は五度が目安。二十度以下というには三月のお彼岸前頃(入浴はシャワーで済ませず、特に浴房の中で長時間過ごすことは湯船で身体を温めるよう努めます。トイレに

疲労回復に効果的な食事
スポーツで筋肉に蓄積した乳酸を消すには、まず整理運動(ストレッチなど)を入念に行います。スポーツ後の肝臓や筋肉はグリコーゲンが消費され、血糖が低下して細胞がエネルギー不足状態です。そこで筋肉細胞の物質代謝が効率よく進み、乳酸が筋肉から血中に放出されやすくなります。また、スポーツ後なるべく早く炭水化物を供給し、高まっているうちに体内にエネルギーを補充し、細胞に分配してあげることが、疲労回復をより効果的に進めるコツです。

スポーツ後の食事は炭水化物ごはん、モチ、パン、バナスタ、麺類などを充分含んだものにして、また炭水化物を含むオレオレジュースや柑橘類を摂ると効果的です。

グメーシジを受けた筋肉を補修するには、タンパク質と鉄分も必要です。食事で摂ったこれらの栄養が、効果的に筋肉の吸収を促すためにも食後のビタミンCやクエン酸が活躍します。また、スポーツをするとき、その際に副腎皮質のビタミンCも減少してしまふので、その際に副腎も立ちます。

熱中症について

熱中症は梅雨や夏、高温多湿の中でスポーツをした時、脱水、脱水、循環不全の発生により異常な体温上昇、ケイレン、意識消失などを起こすもので、適切なな応急処置が必要です。衣服をゆるめ、首、わきの下、脚の付け根などを中心に全身を冷やし、体温を下げます。もちろん同時に救急車を呼びます。服装にも早目に定期的な給水を中心して夏の練習に臨んでください。

ケガの応急処置
トリーニングケガの応急処置はRICE
RICEとは、REST(安静)、無理に動かさな(ICE)冷却：痛みを軽減し、内出血や炎症を抑える為、タオルでくるんだ氷などで出来るだけ長時間冷やす、COMPRESSION(圧迫)：出血を止める為、ケガの部分を圧迫固定する。ただし血液循環を妨げ過ぎないように注意(ELEVATION)：ケガの部分を中心に高くし、内出血、痛みを防ぐの頭文字です。

ただし、転倒して頭を打ち意識が正常ではない場合は、緊急を要する事もあるので、決して頭を無理に動かさず、早急に医師の判断を仰ぎましょう。

十 ランナーに多い脚の痛み
足底筋膜炎
スジの使いすぎが原因で、カカトの部分の裏の筋。スジの形態(扁平足など)によっても起りやすいです。痛みが取れるまでは無理をせず、練習を休みましょう。足の裏のスジとふくらはぎのストレッチも効果があります。

疲労骨折
同じ場所の骨に繰り返し無理な負担をかける、金属疲労と同様に骨も折れてしまいます。これを疲労骨折といいます。骨折といっても安静にしていれば自然に回復しますが、痛みや腫れがひどかったり不安定にしているのに何か月も症状を受けましよう。医師の診察を受けましょう。

足の甲の骨の疲労骨折
走っているうちに足の甲に痛みが出て、腫れを伴う場合もあります。ひどくなると痛みのためカカトで歩くようになります。グメーシジを受けた部分も元に戻ります。

足のアキレス腱の断裂
スジの使いすぎが原因で、カカトの部分の裏の筋。スジの形態(扁平足など)によっても起りやすいです。痛みが取れるまでは無理をせず、練習を休みましょう。足の裏のスジとふくらはぎのストレッチも効果があります。

疲労骨折
同じ場所の骨に繰り返し無理な負担をかける、金属疲労と同様に骨も折れてしまいます。これを疲労骨折といいます。骨折といっても安静にしていれば自然に回復しますが、痛みや腫れがひどかったり不安定にしているのに何か月も症状を受けましよう。医師の診察を受けましょう。

足の甲の骨の疲労骨折
走っているうちに足の甲に痛みが出て、腫れを伴う場合もあります。ひどくなると痛みのためカカトで歩くようになります。グメーシジを受けた部分も元に戻ります。

