



ウォーキングは万能薬

便利な世の中で、移動は車や電車、セグウェイなんてものもあります。便利なものに頼ってしまうと脂肪は燃焼してくれませんが、ただ簡単に脂肪は燃焼したい。手っ取り早い運動といえば、ウォーキング！今月はウォーキングについてです。

昔の人はすごい！



「男十里 女九里」これは江戸時代の旅人が一日で歩いた距離を表す言葉。それを現代でもわかる言葉に言い換えますと、男性は約40km、女性は約36kmを1日に歩いたこととなります。フルマラソンと同じくらいです。

そして、荷物を運んでくれる飛脚は江戸から京都までの約492kmを3日間で踏破したと言われています。でも、ひとりの人が届けたわけではありません。民間の飛脚の場合、東海道に20カ所ほどの継所があり、リレー形式で荷物を運んだそうです。幕府の公用飛脚は東海道を57カ所の宿場をつないだそうです。私たちはそこまでがんばる必要はありませんが、気持ちの良い季節には歩くことを楽しみたいですね。適度な距離を適度な速さで歩くことがより健康に効果的なようです。

万歩計

万歩計は装着しているだけでも歩く意識の向上につながり、装着している人は未装着の人と比較すると、1日2000歩ほど歩数が増加することが研究でも明らかになっているそうです。さらに、記録を付けることはさらなるモチベーションの維持・向上につながるそうです。そんなウォーキングの必需品と言える歩数計ですが、歩数をカウントするというアイデアを考えたのは15世紀に活躍した、天才発明家のレオナルド・ダ・ヴィンチと言われています。

日本では江戸時代中期になって、発明家の平賀源内がヨーロッパの歩数計をアレンジして作りました。腰に装着し機器内の振り子で計測するタイプだったそうで、現在の歩数計とメカニズム自体は大きく変わらないそうですよ。さらに、江戸時代後期には伊能忠敬が日本地図を作る際に歩数計のような物を使っていたと言われています。現代の歩数計は、東京の山佐時計計器（株）が昭和40年（1965年）に万歩計の1号機となる、「万歩メーター」を発売しました。なお、「万歩計」という名称は山佐時計計器（株）の登録商標なんだそうです。一般的には「歩数計」と呼ぶそうですよ。近頃は、携帯電話やスマートフォンにも歩数計の機能がついているものもありますので毎日の歩数を確認してみるだけでも楽しいですよ。



ウォーキングの効果



ウォーキングを始めると、心肺機能（持久力）の向上・筋力・筋持久力の向上や身体バランス能力の改善など転倒の予防や寝たきり防止に直接つながる効果もあります。

また、心にも変化があらわれます。性格が明るくなり、リラックス効果、ストレス解消、気分の改善、不安・抑うつなどの緩和など精神面の改善にも絶大な効果があります。

長い間歩いたり、ちょっときつめのウォーキングをすると、β-エンドルフィンというストレスを感じたときに分泌されるホルモンが脳内に放出され、苦痛をやわらげ、爽快感や幸福感をもたらしてくれます。人体で作られる「脳内麻薬」です。精神的にハイな気分をもたらす、脳の退化を防止するとも言われますし、心も癒してくれる素晴らしい運動です。歩いているときの脳への酸素供給量は30-50%増えるといわれています。脳は酸素を最も必要としている器官です。酸素が不足すると、脳がうまく機能せず、イライラしたり集中力がなくなります。ウォーキングの後に頭がすっきりして、新しいひらめきやアイデアが出るのはこのためなんだそうです。

家の中でウォーキング

最近すごく暑くなってきたし、コロナの影響もありで極端に外出が減ったり、極度の運動不足になっている人が非常に多くなっているそうです。さて、ここで問題。

1日に1回30分間の歩行をした健康な人と、30分おきに1分40秒ずつの歩行を1日18回行なった健康な人で、1日の平均血糖値を比べた研究があります。どちらも1日の運動時間が合計30分になりますが、より1日の平均血糖値が下がったのはどちらだと思いますか？

答えは「30分おきに1分40秒ずつ」の方なんだそうです。いかにこまめに動くことが大切を示した研究ですね。近年、座りっ放しが身体的・精神的な不健康につながってしまう…との研究報告があるそうです。座り過ぎは体力を低下させてしまうだけではなく、精神面にも悪い影響を及ぼすことが分かっているそうです。テレビの商業中継中に家の中を歩いてみたり、その場で軽く足踏みをしたりして座る時間を減らす工夫をしてみましょう。「軽い運動は免疫力を比較的長い時間高める」効果が期待できますので、辛すぎない活動量・頻度で、家の中でもこまめに体を動かしてみてください。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

5月号こたえ

スタート

悲	降	礼	儀	式
惨	劇	典	典	辞
中	的	祭	範	囲
肉	雨	謝	感	炉
中	背	後	霊	裏

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

北	国	測	命	中
型	体	雇	用	退
式	典	接	直	社
金	礼	観	素	説
枝	玉	葉	緑	得

こたえ

観測

北国 → 国体 → 体型 → 型式 → 式典 → 典礼 → 礼金 → 金枝玉葉 → 葉緑素 → 素直 → 直接雇用 → 用命 → 命中 → 中退 → 退社 → 社説 → 説得

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

ゴール

かんたんレシピ

鶏むね肉ときゅうりのさっぱり和え



※材料※ (2人分)

鶏むね肉	200g
きゅうり	1本
もやし	70g
●ごま油	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●酢	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1

- ① 鶏むね肉を一口大にそぎ切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を入れ中火で1分加熱して火を止め30分程そのままにしておき、火が通ったらザルにあげます。
- ③ もやしを耐熱皿に入れラップをして600Wの電子レンジで1分半加熱します。
- ④ きゅうりのヘタを取り、縦半分に切り、斜め薄切りにします。
- ⑤ ボウルに●を入れて混ぜ合わせ、②、③、④を和えれば完成です。



「さおり」のつぶやき...

NHKの朝ドラは見たことがなかったのですが、主題歌を聴きたいがために、5月から毎朝少しだけ早起きをして「あかえりモネ」を見ています。



BSで7時半から、そして8時にNHK総合、土曜日には総集編、そして家族と一緒に週間分をまとめて見ます。主題歌もそうですが、ドラマで流れる歌や曲もセリフもとても良いのので聴き逃さないように真剣に見ています。

ドラマでは東日本大震災の津波を経験した「当事者」と「非当事者」の複雑な感情が描かれています。津波が来た時に一緒に居てあげることができなかった主人公が故郷(宮城県気仙沼)のみんなの役に立ちたいと気象予報士を目指すお話です。テレビに映る景色がきれい、どことなく京都北部に似ているというもドラマの魅力のひとつなんですよ。

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。しばらく夏のような暑い日が続きましたが、6月に入り梅雨らしい日が多くなりました。近年みえるゲリラ豪雨に象徴されるように、日本が亜熱帯化しているという専門家もおられます。雨は好きではないですが、梅雨時期に雨が降ってもらえないと、美しい四季のある日本らしさがなくなってしまう危機感が強くなっています。春はうらやま、夏は暑く、秋はさわやかで冬は寒くと、季節を受け入れ四季を楽しむ余裕を持って日々生活したいものです。一人一人の我慢と努力で1コマの収穫も見えてきたようです。あともう少しがんばりましょう! 加藤 淳

か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



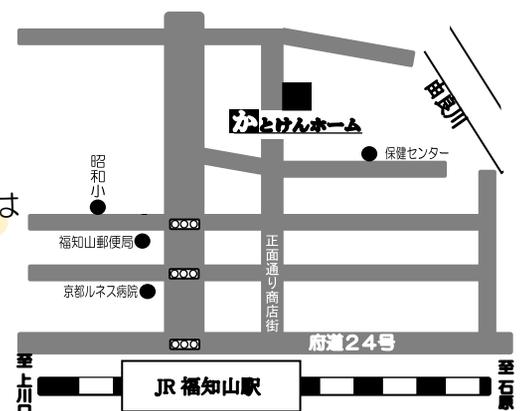
0120-24-1900

ホームページは
こちら↓

ホームページ
社長ブログ

か と けん ホーム
かも社長

検索
検索



都市ガスリフォーム
専門店