

都会の真ん中に生み出した 昆虫や野鳥の聖域「いのちの森」で、 ありのままの自然を再生したい



韮公園自然研究会
代表
桂 孝次郎さん
かつら こうじろう

あえて人が手を加えず
見守り続ける大切さ

大阪市西区の韮公園と言えば、都会のオアシスとして人気のスポットです。もともと緑や草花が多い公園でしたが、2010年5月、昆虫や野鳥の生息地として「いのちの森」が完成。これは多種多様な生き物が共生する場を求めて自然観察・調査を続けてきた「韮公園自然研究会」と、都市にある緑の大切さを伝えていきたい大阪市の狙いが一致したことから、大輪会(※)の助成を受けて誕生したものです。

一時は幼虫に葉っぱを全部食べられそうな勢いでしたが、ほどなく現れたカメラキリが幼虫を食べて数を抑制しました。人が手を加えずにいたからこそ、自然の摂理を目の当たりにすることができました。

見た目をキレイにしただけの
公園なんて味気ない

「いのちの森は決して大きくありません。しかし、森と呼ぶにふさわしい生態系ができあがりつつある。こんなに嬉しいことはありません」と話すのは、同研究会代表の桂孝次郎さん。韮公園の近くでメガネ店を営む桂さんは、子どもの頃から同園の自然とともに暮らしてきたと言います。いのちの森の整備に当たっては、これまでに集めた貴重な観察記録をもとに、どんな樹木を何本、どの位置に植えるかなどをアドバ



問 桂 孝次郎
☎ 06-6441-5297
✉ mushimegane@nifty.com.
※韮公園自然研究会の活動は不定期、親子で自然探検ツアーの次回開催日時は未定です。
※「セミの抜け殻調査」は9月上旬に実施予定です。

※大輪会(だいりんかい)・・・緑化事業を通じて大阪市内さらには大阪府・関西エリアの活性化に貢献している企業集団。

あなたの歩き方、 見直してみませんか？

老若男女を問わず、自分のリズムで簡単にできる。ウォーキングは素晴らしいスポーツです。しかし、誰もがスクに始められるわけではありません。例えば「膝が痛い」「股関節の具合が悪い」「肩こりで腕が振れない」といった方は、それぞれの機能改善から取り組む必要があるからです。とはいえ、症状が深刻でなければ、病院で診察を受けても「無理をしないように」といったアドバイスをもらえる程度。自分なりに軽い筋トレをしてみようと思っても、ジムなどのマシンでは患部への負担が大き

いし、毎回個人レッスンを受けると費用がかさむ。そうした悩みを持つ方のお役に立ちたいの思いから、私は独自の運動プログラムを提唱しています。



すこやか達人

尾陰 由美子さん
おかげ ゆ み こ

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
(社)日本エアロビックフィットネス協会代議員
日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー

しつつ、もう一歩進んだメニューを作成。この繰返しで着実に機能を改善へと向かわせ、その人にとって最適な歩き方ができるように導くのです。

こうした指導を行う上で心掛けているのは、わかりやすく、憶えやすくということ。例えば股関節の可動域を広げる場合、実寸の骨格モデルで説明します。時には隣の人と腕を組んでもらい「あなたが右の股関節だとすると…」なんて解説することも(笑)。和気あいあいとしたムードも筋肉の緊張をほぐすのに効果があるようです。

冒頭で「ウォーキングは簡単」といった話をしましたが、そこに落とし穴があることを見逃してはなりません。特別な技術を必要としないからこそ、ウォーキングはもろに日常生活における正しい歩き方を教わる機会がほとんどないからです。子どもの頃から自己流で歩き続けた結果、内股や外股、片側に体重をかけて歩くクセがつき、それが筋肉痛や関節炎の原因となっている場合も少なくないのです。ウォーキングの習慣がある人もこれからという方も、一度「普段の歩き方」を見直してみたいかがでしょうか。

Studio five 'f' (スタジオ・ファイブ・エフ)
〒591-8023 堺市北区中百舌鳥4丁561-8
☎072-253-1757 mail five_f@actspace.com
NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会
http://www.ikinobi.org/



大阪ガス株式会社 人事部
健康開発センター 統括産業医
岡田 邦夫

究結果からは、通勤時に片道21分(往復42分)以上歩いている人は、将来の高血圧の発症の危険性が減少(約30%)することが明らかとなっています。

心臓の動きを支える筋肉のポンプ作用は、筋肉の機能が落ちてしまったのではその働きを維持することはできません。高血圧は脳や心臓の血管に大きな影響を与えます。大切な生命、健康のために、歩くことにもう少しの時間を投資してみませんか。健康に必要なのは、健康に投資する時間なのです。

健康とウォーキングコラム 医歩同源 その3

通勤時に歩いて高血圧予防

高血圧の予防に運動が効果的であることは、すでに多く報告されています。例えば、アメリカのある委員会報告では、「早足で歩行(最低1日30分、週のうちほとんど毎日)といった定期的な有酸素運動を行う」ことで収縮期血圧が4~9mmHg低下するとされています。我が国の高血圧学会においても、運動の降圧効果は確立されている、として、その予防と治療にはウォーキング(脈がやや速くなる程度の速歩が推奨される)のような有酸素運動が優れている、としています。また、働く人を対象とした長期的な研