

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 429 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和元年 10 月 1 日)

発行者 会長 小須田 稔  
事務局 〒371-0034 前橋市昭和町 2-8-18  
Tel 090-7429-8965  
Fax 027-233-5207 (小須田宅)  
e-mail [maerun2012@yahoo.co.jp](mailto:maerun2012@yahoo.co.jp)

《巻頭言》

「フレイル予防」と前橋市の取り組み 前橋市 長寿包括ケア課 北原 絹代(理学療法士)

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。高齢者の健康状態を示す言葉として最近注目されており、日本語一言で表すと「虚弱」という意味になります。日々運動に励んでいる前橋ランナーズの皆さんには無縁の言葉かもしれませんが、「若い頃はちょっとくらい無理しても一晩寝れば回復したのに、最近ではかなり身体に響くようになったなあ…」という経験は、思い当たる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。無理が効く、すなわち身体の余力のことを「生理的予備能」と言います。フレイルは、この生理的予備能が少なくなることで、ちょっとしたストレスに身体が負けてしまい、生活機能が低下したり、介護が必要な状態になりやすい状態のことを指します。

フレイルには様々な原因・種類があり、体重減少・筋力低下等から始まる「身体的フレイル」、歯と口の機能のささいな衰えを意味する「オーラルフレイル」、食事内容の偏りや食事量の減少による「低栄養」、認知症やうつなどに関連する「精神・心理的フレイル」、人とのつながりの減少や閉じこもりによる「社会的フレイル」などが挙げられます。ですが、フレイルは、ご自身の生活を振り返り、上記のような状態に早めに気づくことで予防・改善することが可能な状態であるということがポイントです。その振り返りに活用していただくため、前橋市では、半年に一度、広報まえばしの折込冊子「広げよう介護予防の輪」の中に「基本チェックリスト」を入れています。生活全般・運動・栄養・口腔・もの忘れ・閉じこもり・うつについての25項目の質問表で、決められた基準に該当した項目については、特に早めに予防に取り組むことをお勧めしています。

前橋市の主なフレイル予防・介護予防のプログラムとして、市オリジナルの「ピンシヤン！元気体操」があります。総合福祉会館、老人福祉センターなど市有施設7会場で行っているほか、介護予防サポーターが担い手となって行う地域のグループ「ピンシヤン体操クラブ」も65か所(R1.9月現在)の公民館・集会所などで実施しています。この「ピンシヤン！元気体操」には、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の三大運動が含まれており、フレイルの原因となる口の機能の衰えを予防する「お口アップ体操」や、手軽に栄養バランスを確認できる「バランスよく食べる歌」も取り入れています。すでに運動習慣のある方にも、痛みやケガなく運動を続けていくために身体のメンテナンスとして効果的な体操です。市主催のいろいろな教室でもご紹介していますので、ご興味のある方はぜひ一度体験してみてください。

市には健康に関する専門職も揃っていますので、気になることがあったときには見過ごさずに気軽に専門職に相談しながら、おいしく食べて楽しく動き、休養もしっかりととって、充実した毎日をお過ごしください。

註；今回の巻頭言については、健康寿命の観点から市役所の北原さんにお問い合わせしたところ標記の市の対応状況等に執筆

- 10月の練習会等について
- ☆ 10月の会報配布は10月7日(月)10時からMサポ3Fで実施しました。
  - ☆ 晩秋のぐんまマラソン大会が11月3日(日)に開催されます。本会もボランティアや選手参加も沢山におられます。上州の秋を楽しんで頂きましょう。
  - ☆ 9月29日ヒルクライム大会が開催されました。ボランティア参加者の皆さん長い時間、早朝からありがとうございました。

頂きました。

参考までに「フレイル」について WEB でちょっと探って末尾に抜粋を記載しましたのでご覧ください。

私たちの加齢対応も自助、私助、共助、公助(公共の援助)の枠があると言われていますが、最後の公助の前に私たちも出来る限りの自助にチャレンジするよう努力しましょう。(会長)

### 会員の投稿コーナー

「2019年9月13日(金曜日)から9月16日(月曜日・祝日)まで全日程医療班として第40回記念国際・全日本マスターズ陸上競技選手権大会に参加してきました。

1980年生涯スポーツの先駆けとして和歌山県で第1回全日本マスターズ陸上競技大会が開催されました。群馬で全国大会が開催されるのは初めてで、しかも今回で40回となる記念大会が群馬で開催されたのです。

年に3~4回開催される群馬大会では、300名ほどの参加人数ですが、今回は2,231名、内、外国人77名の多くの申し込みがありました。例年の全国大会では、競技日程は3日間の開催でしたが、今回4日間という特別な大会の中で、世界記録2個、日本記録45個、大会記録134個という素晴らしい競技結果が誕生しました。

日本マスターズは、男女共に満18歳以上であれば、競技成績に関係なく、生涯楽しく同世代の人々と競技ができます。アジア・世界大会には、35歳以上であれば参加できます。競技クラスは5歳刻みなので、5年毎にクラス別の最若手となるため、記録更新、上位入賞のチャンスがあります。

今回の開催にあたって、3年前から実行委員会を立ち上げ、準備をすすめてこられたようですが、医療に関しては対策が遅れたように思います。来年のオリンピックは7月23日から8月9日が晴れることが多く、かつ温暖で理想的な気候とのことで開催が決まっていますが、実際はテレビの放映権の関係で決まったようです、今になっては大変に暑い時期になってしまいました。それより、1月以上あとでありましたが、まず熱中症対策が万全ではありませんでしたので多少の不安がありました。しかし幸運にも9月15日のみ快晴で13日、14日、16日は曇りや雨でその心配も杞憂に終わりましたが、今後の最大の課題だと思いました。参加者に年齢のばらつきがあるので人が続出も懸念されました。そんな中で、前マスターズ医務員の新井圭三先生の助言で医療材料の準備が急遽、1ヶ月前から始まりました。

国際陸上競技連盟の陸上競技大会のためのメディカルマニュアルや1999年第7回世界室内陸上選手権前橋大会の資料を新井圭三先生から提出していただき、大会前1週間で見積もりを出させ、修正を加えて13日当日に持っていくことができました。

医務室利用の人数は13日9名、14日28名、15日25名、16日16名でした。年齢平均が13日68歳、14日55歳、15日58歳、16日52歳と日ごとに若い年齢層の選手の医務室の訪れが多くなってきました。障害別では肉離れを含めた筋肉の損傷が26件で最多、次いで擦過傷の19件、打撲7件と続きます。

競技別では短距離が32件、次いで跳躍が16件、3番目が中距離で11件でした。中距離800mの練習中に意識消失、400m走ったあとふらついた選手、400mハードルで脱水気味で気分が悪くなった選手、100m走を暑い中で走って気分が悪くなった選手、やり投げで鼻血が止まらなくなった選手などで、リレーの肉離れの選手、ハードルと跳躍では擦過傷と打撲の選手が多かったです。このような中で、緊急で病院に搬送される程の大変な怪我をされた人がいなかったことは幸いでした。



星野先生を囲んで

今後の課題としては熱中症対策はもちろんのこと、かなりの方が慢性疾患で投薬されていたので参加者の病歴の把握はある程度必要だと思いました。この 4 日間、初めてのことで不安もありましたが大会が、無事終了し、今は安堵の胸をなでおろしています。

第 40 回記念国際・全日本マスターズ陸上競技選手権大会 医療班 星野光治記す

#### 「王山グランド練習会」の報告

9 月 5 日 (木) ランナーズ参加者 2 名 (青木・清水)

青木・・・近藤さんはいませんでした。6 時から 1 時間くらいスロージョギングをしてきました。清水さんと話をしながら暗くなるまで出来ました。

清水・・・青木さんと話をしながら 1 時間ほど早歩きをしました。帰り際に近藤さんがやって来て、少し話が出来ました。

9 月 12 日 (木) ランナーズ参加者 2 名 (高橋洌・清水)

清水・・・50 分ほどウォーキングをしました。途中から高橋洌さんが様子を見に来てくれ、一緒に話をしながら歩きました。

9 月 19 日 (木) ランナーズ参加者 1 名 (小須田)

小須田・・・王山運動公園黄昏の秋風我独り占め 12 周。多数の皆さんの参加を期待します。

9 月 26 日 (木) ランナーズ参加者 3 名 (小須田・高橋洌・清水)

小須田・・・私はインターバルで追い込みをかけました。少しずつトレーニングの確認が出来ました。

清水・・・私は正味 40 分ほどウォーキングをしました。今回も高橋洌さんが様子を見に来て励ましてくれました。(高橋洌さんはアキレス腱を傷めてリハビリ中です。) また、近藤さんといろいろ話が出来て良かったです。(毎月第 2、4 日曜日に山西先生が群大グランドで開催している知的障害者の陸上教室に指導者として参加していること等々。)

☆ 今回は王山運動グランドでの近藤さんとの新しい練習会の模様をランナーズの LINE での投稿状況を清水さんに編集して頂きました。

#### 前橋ランナーズ HP のブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

#### ランモード大利根練習会

9 月 1 日 (日) 月初めの例会は大利根緑地公園へ 39 名の集まりでスタート。

猛暑続きのピークは去ったとはいえ、じわじわと蒸し暑さの迫る中にも、利根川の水面からの風に秋を感じるようになってきました。

蝉時雨もいくぶん和らいできたね、などと弾む会話に気がつけば、葛藤の花の実も目立ち始めていました。

ミーティングの後は健脚組、ウォーキング組もそれぞれのスタート。

ランもおしゃべりも弾み気分は快晴!

秋海棠も色鮮やかなピンク色を深めて見つめていました。(高)



#### 全日本マスターズ陸上競技

9 月 13 日 (金) 第 40 回記念国際・全日本マスターズ陸上競技選手権大会が本日より 16 日までの 4 日間の日程で開催されます。

大会スローガン “鶴舞う形の群馬県 いつも青春 ずっと青春” を掲げ、全国各地から 2,200 余名のアスリート



の熱戦が展開されました。



藤岡市の星野先生も医務室で大活躍です。(高)  
〈体調を崩し、欠席のため2～4日目アップできません〉

ご存じでしょうが、若者からお年寄りまで、18～24 歳と 25 歳以上は 5 歳ずつのクラス分けで行われる、生涯スポーツ陸上競技。

会場は前橋市の正田醤油スタジアム群馬  
フィールド競技では、マスターズならではの立ち五段跳びなども行われました。

3000 ㊦障害の水壕を水しぶきを上げて元気にクリア  
5000 ㊦競歩の快走ぶり

本部前では順次入賞者への表彰が行われます。

### 東京五輪マラソン 4 名内定

9 月 15 日(日) 2020 年東京五輪マラソン代表を決めるマラソングランドチャンピオンシップ(GMC) 一発選考レースが実施されました。

1 年後の本番でのスタート・ゴールとなる国立競技場の改修工事のため、神宮外苑の路上での発着となった他はほぼ同一のコース。本番へ向けてのさまざまな問題点の把握や今後の対策もされることでしょう。



2年ほど前から指定された大会で条件をクリアした選手の男子が30名、女子が10名の少人数の選手、男子が8:50、女子が9:10の号砲で男女ともハイレベルの熱戦となりました。(体調を崩しマスターズの大会を休ませて頂き、これ幸いとTV観戦です。)

号砲の直後からトップにでた設楽選手が2分ほどの貯金も後半にはペースダウン、37<sup>キロ</sup>付近で9人の第2集団に交わされる39<sup>キロ</sup>、41<sup>キロ</sup>の上り坂での中村選手のスパートで大迫・服部選手との歴史的なデッドヒートの展開

男子優勝で1位内定の中村選手

男子2位内定の服部選手

前半のハイペースにも10<sup>キロ</sup>手前で前に出た前田選手が独走。小原選手は40<sup>キロ</sup>以降に30秒ほどの追い上げもわずか4秒差で内定には届かなかった。

女子優勝で1位内定の前田選手

女子2位内定の鈴木選手

残りの1枠は、今後開催の指定レースでの条件をクリアした選手からの決定、該当の選手がでなければ本日の3位入賞の選手が決定されるということです。

1年を切った東京五輪・パラリンピックもポチポチ内定選手も決まり始めて、いよいよの感がありますね。

また、間近の話題は20日から日本で開催されるラグビーのW杯もありで、TV観戦も大ヒューバーしそうです。(高)

### 障害者スポーツ大会:陸上競技



9月22日(日) 第6回県民スポーツ祭

### 群馬県障害者スポーツ大会2019:陸上競技

台風17号が西日本へ忍び寄り気配でしたが、こちら上州の地では爽やかな秋風の晴天に恵まれての大会となりました。

知的・さまざまな部位の身体障害の 카테고리 および年齢区分別の種目が実施され、全員が金・銀・銅のメダルを獲得し、充実した笑顔の一日。

会場の群馬県立ふれあいスポーツプラザ

渋川特別支援学校の生徒さんによる力強い和太鼓演奏でオープン

開始式では全国大会出場のリント君ほかの選手紹介

1500mで金メダルゲットのリント君

盲学校の二人の生徒さんも頑張りメダルをゲット

ランモードの神林さん 200mで金メダル

笑顔のあふれるメダルゲットの表彰です。(高)

### 前橋赤城山ヒルクライム大会開催される

9月29日(日) 天候が心配されましたヒルクライムも中秋のやさしい風に迎えられた、日本各地から参集の3700名の選手の皆さんが赤城山への約20km、標高差1,000mのバイクによる登山競争をお楽しみ頂けたかと思えます

本会は恒例の第一給水所のボランティアに9名の方が参加をさせて頂きました。現地5時半参集でまだ明けやらぬ赤城の中腹の旧料金所に皆さん時間に遅れなし。

そして7時スタートのタイムを競うエキスパートクラスから大いに時間をも楽しんだクラスの皆さんへの給水対応も、帰路は交通整理の整列下山終了の11時40分の解散までほぼ立ちずくめの作業は本当にお疲れさまでした。作業内容等につきましては高橋顧問の記事がありますので記述しませんが、寒暖と晴天の紫外線等の環境の中での立ち作業のご苦労に対しまして感謝申し上げます。

また、より良い大会へのご意見等ありましたら率直なご意見を頂ければ幸いです。(会長)



### 第9回 まえばし赤城山ヒルクライム大会

9月29日(日) 第2 関門・給水係・下山誘導・見送り ボランティアスタッフとして参加してきました。

まだ明けやらぬ 5時半の現地集合で、赤城県道旧料金所へと駆けつける。支給されたレッドのTシャツでは寒くて耐えられず上着をはおって準備作業開始。

笑顔で対応ランナーズのスタッフです。



コース全長:20.8km・平均勾配:6.4%・最大勾配:9.7%・標高差:1313m  
第2 関門の給料近所(大河原)は 8.9km 地点

テントの設営後に給水車から美味しい「前橋の水」をコップに準備万端。  
真っ先にあらわれたのはエキスパートクラスの男子 トップ集団の激走  
7:00よりそれぞれのカテゴリー別に5分間隔での時差スタート  
集団の強烈な風が吹き抜けていきます。

大河原橋を過ぎるときつい登り坂の始まりですがエキスパートなど一般の選手はものともせず？

一般の部も後半ともなると給水の利用者も多くなりました。

下山は先導車に従っての集団下山です。

20 組ほどに分かれてバラケズに …

登りの本番では撮れませんでした。これは何バイクというのでしょうか？ 仰向けに寝たままのスタイルでの激坂をもクリアしたのか。〈ハンドバイクと言うそうです。徳江さん他から教えて頂きました。

3 千数百人もの全国からの参加者にステキな思い出をと、笑顔で「また、来年も待ってるよ！おつかれさまでしたっ！…」可愛らしい青のフラッグを振り続けた皆さんお疲れさまでした。(高)

**会員動向**

☆ 入会者… なし

☆ 退会者… なし

**会費・寄付等の収納状況**

☆ 9月 30 日現在の納入状況です。都合により退会する方は会長または幹事までお申し出下さい。

☆ 例会等へのご寄付はその事業会計で計上させて頂いております。

未納の方は今月末をもって休眠会員とさせていただきます。機会がありましたら、また、御一緒しましょう

**トピック これからの行事・その他 案内**

☆ 10 月 20 日(日)に「上毛三碑めぐり」のいにしへの上野を偲ぶウォーキング・無料バスを使った行事を企画しましたが電話作戦による勧誘も虚しくの状況でした。依って今回は取り止めといたしました。

また、機会を作りますのでよろしく願います。

☆ まえばし赤城山ヒルクライムは9月 29 日(日)には 8 名の方のご参加を頂きました。早朝の星を仰ぎながらのご参集有難うございました。お蔭様にて下山停車の車列からはねぎらいのお言葉も頂きました。

☆ 11 月 3 日(日)にはぐんまマラソン大会が開催されます。ボランティア参加者名簿を同封いたしましたので再確認し、都合のつかない場合は幹事までに早めにお申し出ください。各ポジションぎりぎりでの配置作業です。よろしく願います。

近藤さんの 10 月の予定				
日程	曜日	大会・スクール	会場	
10/1・2・3	火・水・木	王山グランド管理 15 時～20 時	王山グランド	
10/6	日	前橋トライアスロンヘェスタ	県営プール周辺	
10/8・9・10	火・水・木	王山グランド管理 15 時～20 時	王山グランド	
10/12	土	合同練習会	渋川総合公園グランド	
10/15・16・17	火・水・木	王山グランド管理 15 時～20 時	王山グランド	
10/22・23・24	火・水・木	王山グランド管理 15 時～20 時	王山グランド	
10/29・30	火・水・木	王山グランド管理 15 時～20 時	王山グランド	
※ランナーズの皆様が木曜日に練習をしておりますので木曜日のみ夜 18 時から 20 時までグランドにいます。				

※10/12 は渋川総合運動公園クロカンコースにて合同練習会話企画しました。集合は8時20分でグランド北駐車場			
翌日、渋川伊香保トレランが開催されます。同会場にて。			
※私も2月に痛めアキレス腱の負傷から練習ができませんでしたが、医師の診断から10月よりリハビリ的運動として歩き始めることができました。			
11月の県民マラソンはペーサーをすることになりました。(5時間30分グループ)			

☆ 幹事会報告 (2019 年度第7回) 10月2日 開催予定です。

- 議題 1 2019 年度前橋ランナーズの運営方針について  
 2 新事業の展開について 近藤さんとの連携事業 再掲  
 3 上毛三碑めぐりの取り扱いについて  
 4 忘年会・新年会のこと  
 5 その他

次回は 10 月 30 日(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。

ヒルクラや背なに秋風赤城路  
 神様も神在月へ走り込み (稔)

エキスパートクラスのヒルクライム集団は万有引力の法則もものともせずの、ものすごい迫力でした。でも、帰路は皆さんいい笑顔でしたね。

また、ところで、10月は神様は出雲の国での会合がありとか。その出張は雲に乗ってかジョギングかとの推測をワイン片手に楽しむ夜長になって参りました。

☆ 巻頭言。あまり聞きなれなかった「フレイル」とは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。(略)高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり(生理的予備能の低下)、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。しかし、適切に支援をうけることで健常な状態に戻ることができる時期ともされています。早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持・向上を目指して、日本老年医学会が 2014 年に「フレイル」という概念を提唱し、普及に努めてきました。 出典:

<https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/flail/#section-2-1>

#### 編集後記

☆ まえばし赤城山ヒルクライム大会も好天に恵まれ盛大に開催されました。本会もバックヤードとしてのボランティア参加をさせていただきました。選手の皆さんは力強く疾走して昇り行きました。帰路完走の笑顔が印象的でした。次はぐんまマラソン大会ですボラとともに選手参加者も多数です。秋の上州路を楽しみましょう。(小)

☆ まだまだ暑い日が続きますが体調は如何ですか?気を付けてください。今月は何かと忙しいですが乗り切りましょう。前橋祭り、地区の行事に参加して楽しみましょう。よろしくお願ひします。(青)

☆ 9月29日の「赤城山ヒルクライム大会」にボランティアとして参加しました。ランナーズのボランティアの皆様、大変お世話になりました。

颯爽と自転車で走る選手の姿はとても魅力的でした。また、手を振ったり声をかけたりしてくれる選手たちもいて、ボランティアとしてのやりがいを感じる事が出来ました。(清)