



第178回 令和3年9月1日

# 伊豆歩俱樂部会報

♪伊豆歩の歌♪ 詠み人知らず

歩歩歩（ふふふ）の歩（ふ）  
緩歩で観歩  
歩歩歩（ほほほ）の歩（ほ）  
歩歩笑美（ほほえみ）伊豆歩は  
歓歩で完歩

## 9月例会 世界遺産富士山 構成資産めぐり 人穴・白糸ノ滝コースは**中止**とします。

静岡県も感染拡大が続いていることから、新型コロナウイルス対策緊急事態宣言が発令されました。この発令により帰省や旅行など、不要不急の移動・往来の自粛を求められていることから、9月例会の中止を決定しました。会員の皆様には、ご理解ご協力をお願いします。

### ■第228回 伊豆歩俱樂部 10月例会

ススキの草原細野高原ウオーク

Aコース 14Km ・ Bコース 11Km

稲取温泉の背後に広がる広大な細野高原は、約80万年前～20万年前に噴火を繰り返した天城山の一部です。細野高原の広さは125ヘクタール、東京ドームの26個分の広さで箱根仙石原の7倍の広さです。伊豆では珍しい静岡県の文化財に指定されている4か所の湿原（中山1号、2号、細野、芝原湿原）の点在する高原は、秋には一面のススキの原となる。そのなだらかな草山の頂点が三筋山（821m）で、南には東伊豆、南伊豆海岸線と伊豆七島が一望でき、北には天城山が目の前にでんと座っている。



伊豆急稲取駅前からアニマルキングダムまでバスで行き、細野高原に向かってゴルフ場沿いに進みひょうたん池から細野高原入口で小休止、進むと桃野湿原分岐地点でAコース、Bコースに分かれる。Aコースは三筋山山頂をめざす、下山は中山2号、1号、芝原湿原を進み入り口でBコースと合流する。Bコースは中山2号、1号、芝原湿原を進み入り口でAコースを待って山神社、庚申塔と進みゴールの伊豆急稲取駅に向かう。(ゴール予定15:30)

**\* Aコースはステッキがあると便利です。**

【開催月日】 令和3年10月24日(日)

【集合場所】 伊豆急稲取駅

【集合時間】 8時45分

【出発式】 9時45分(アニマルキングダム近くの広場) ・スタート 10時00分

【ゴール予定】 15時30分

【交通機関】 \*東海バス 伊豆急稲取駅前発9:10→アニマルキングダム着9:23  
料 金 310円

\*伊豆急線 上り 伊豆急下田駅発8:23→伊豆急稲取駅着8:44

下り JR伊東駅発7:51→伊豆急稲取駅着8:31

・各自確認をお願いします。

【参加費】 会 員 500円 一般参加者 1,000円(入山料、保険、マップ代等)

【コース】 Aコース14Km・Bコース11Km

・Aコース アニマルキングダム→ひょうたん池→細野高原管理事務所(wc)→桃野湿原分岐点(wc)→三筋下駐車場(wc)→三筋山山頂→中山2号湿原→中山1号湿原→芝原湿原→渡り橋→細野高原管理事務所(wc)→山神社→庚申塔→伊豆急稲取駅(wc)(ゴール予定15:30)

・Bコース 三筋下駐車場、三筋山山頂には登頂せず桃野湿原分岐点(wc)→中山2号湿原→中山1号湿原→芝原湿原→渡り橋→細野高原管理事務所(wc)でAコースと合流してゴールに向かう。

【備 考】 \***感染防止のためマスクの着用をお願いします。**

\***新型コロナ感染拡大防止のため、中止となる場合もあります。**

【問合せ先】 伊豆歩俱樂部事務局(笹本)

T E L 0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

## 脱水が引き起こす「夏の血栓」に注意

暑さが続いても、温度の変化やのどの渇きに気づきにくくなる高齢期は、脱水による熱中症に要注意です。しかも脱水になると血液が濃くなって血のかたまり(血栓)ができ、それが血管に詰まって一大事になるリスクもあります。

脱水が引き起こす「夏の血栓」のしくみと予防対策を知っておきましょう。



## ■筋肉の少ない高齢者は脱水になりやすい

歳を重ねるほど、夏は脱水に注意しなければなりません。成人の体重に占める水分の割合は約60%ですが、高齢になると約50%まで減り、体内にある水分が少ないため脱水になりやすいのです。

体内の水分量が減る理由の一つが、加齢による筋肉の減少です。筋肉は体の中で最も水分を多く含んでいる“水分の貯蔵庫”であることをご存じでしょうか。筋肉が落ちれば、そのぶん体内にある水分の割合が少なくなるわけです。

また、暑いと体を動かすのもおっくうになりがちですが、加齢に加え、運動不足によって筋肉が減ることも、体の水分を失う大きな落とし穴です。

## ■脱水が続くと血液がドロドロに

脱水で汗が出なくなると、体に熱がこもって起きるのが熱中症です。早めに涼しいところで体を冷やし、水分を補給すれば症状は治まりますが、高齢になると暑さを感じる機能も低下して、熱中症に気づかない場合も少なくありません。脱水が続くと、血液中の水分が減ってドロドロの状態に。血のかたまり(血栓)ができやすくなります。



## ■脱水による血圧の低下にも注意

一方、脱水で体温が上昇すれば、体は熱を放出しようと血管を広げるので血圧は下がります。その結果、血流の流れも悪くなり、血のかたまりが停滞しやすくなります。それが脳や心臓の毛細血管で詰まってしまうのが、夏の脳梗塞と心筋梗塞です。梗塞というと寒い冬と思われがちですが、夏でもリスクはあるのです。下記のような脱水の初期サインを見逃さないことが大切です。

### こんな心当たりがあれば脱水の可能性があり

- 微熱がありボーッとしている
- 唇や肌、わきの下が乾いている
- 排尿の回数が減り尿の色がいつもより濃い
- 体中が痛くなる

#### ◆◇例会報告◇◆◇

第226回 伊豆歩俱樂部8月例会「城ヶ崎自然研究路コースに涼を求めて」は、新型コロナウイルス感染拡大により、中止としました。

# 伊豆歩俳壇

ウイルスの動かざる秋本端仏

清水政悦

バラリンも野戦病院虫時雨

清水政悦

デジカメに猛き夏雲切り取りて

徳田尚志

五輪てふ宴の後街洗ふ嵐

徳田尚志

コロナ禍と豪雨の数字夏暑し

徳田尚志



- ・ホームページアドレス <http://www.izuhorclub.com>
- ・メールアドレス [info@izuhorclub.com](mailto:info@izuhorclub.com)
- ・投稿記事その他ご意見・ご感想をお寄せ下さい。「伊豆歩俳壇」にも一句・・・皆様のご参加をお待ちしています。
- ※会報への投稿は、毎月20日までご希望致します。それ以降に届いた原稿は次号にてご案内させていただきます。
- ・伊豆歩倶楽部広報 飯作 勝治  
〒410-3611 静岡県賀茂郡松崎町松崎85-2 TEL:0558-42-0864  
携 帯:090-7675-8682
- ・ 発行者 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301  
『伊豆歩倶楽部事務局』 笹本 祀長  
TEL & FAX 0558-22-5465

## ■令和3年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集中！！

伊豆歩倶楽部に入会して伊豆の自然を満喫しながら楽しくウォーキング！ 仲間と歩くと心も軽く笑顔もあふれます。多くの皆様の新規ご入会をお待ち申し上げます。お気軽にお問い合わせください。

日本ウォーキング協会の入会及び継続（正会員・維持会員）をご希望の方も伊豆歩倶楽部会員手続きに合わせて手続きを行いますので、その旨をお知らせください。退会予定の方も事務局または役員までご連絡をお願いします。詳しくは伊豆歩倶楽部事務局 笹本【0558-22-5465】までお気軽にお問い合わせください。

《令和3年4月1日～令和4年3月31日》

【会費】 継続会員 3,000円/年 家族会員 1,500円/年  
新規会員 4,000円（入会金 1,000円 年会費 3,000円/年）  
日本ウォーキング協会 正会員 10,000円/年 維持会員 2,000円/年

【納入方法】 郵便振替用紙にて『記号10150通帳番号57680821 伊豆歩倶楽部』宛に納入して下さい。  
※例会等へ現金をご持参の方は、封筒にお名前・入金額をご記入の上、伊豆歩倶楽部の受付へお渡し下さい。

