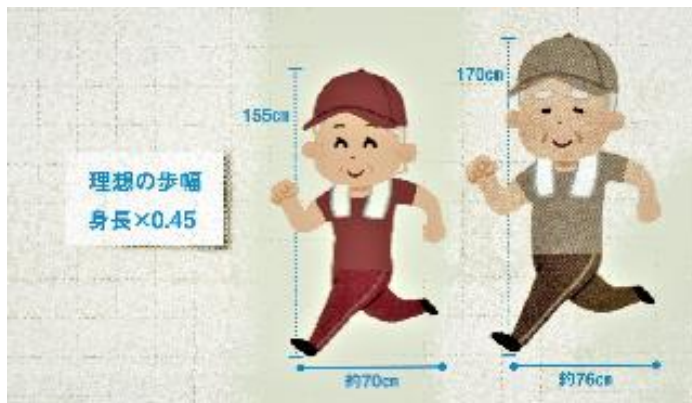


このことから、歩く速度が速い健康な人は寿命が長く、速く歩くことができなくなると、寿命がどんどん短くなることを示しています。歩く速さと寿命は密接につながっているのですね。

理想的な歩幅で、足の筋肉を鍛えよう

人の筋肉は、運動をしないでいると20歳以降に1年に約1%ずつ衰えていくと言われています。筋肉の減少を防ぐには、歩くことが有効です。足には体を支える大きな筋肉があります。足の筋肉が収縮・伸長する時、周囲の血管も収縮・伸長を繰り返して、血液の流れを良くします。「足は第2の心臓」と呼ばれる理由です。

歩く時の歩幅は、おおむね身長×0.45が理想とされています。公共のウォーキングコースの距離表示を活用したり、またはスマートフォンなどのアプリケーションを利用し距離を知ることできます。いつも出掛ける場所の距離を測り、どのぐらいの時間で歩くのか目安を決め、自分の歩き方の変化を知ること健康管理の一つだと思います。



文化祭発表 アイデア募集

11月3日(土)は文化祭です。アイデアがある方は8月11日(土)までに、会長または副会長へご提案くださいますようお願いいたします。

お知らせ

6月に監事の大内誠子さんが退会され、監事が1名不在となりました。野村さんに監事をお願いしたところ快諾いただき、7月21日の練習時に皆さんの承認を得ましたのでご報告いたします。野村さんありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。

勝浦探訪 高照寺

千葉県指定天然記念物

高照寺の乳公孫樹(ちちいちょう)

勝浦市勝浦49 昭和10年3月26日指定



本樹は高照寺東側境内の墓地にあって、大きな乳柱が多数発生しているため乳イチョウと称されている。100年ほど前の火災で主幹の上部が枯れ、樹高は10メートル余にすぎないが、樹冠が広がり墓石群の一部を覆っている。主幹西南側から大きな横枝がでて、その下端に乳柱が数多く発生し、東北側にも多くの乳柱が垂れ下がり、数本は地中に伸びてまるで根のように見えるものもある。この樹には100以上の乳柱があるといわれ、大きなものは周囲が約2メートル近くもある。根回りは10メートルあり、樹齢は不明だが昭和の初期ここを訪れた牧野富太郎博士は、1000年をこえると推定された。

樹形は海風の影響もあり、本堂から見ると西から東へなびいたきれいな旗型をしていたが、次第に横枝が傾斜し、荷重のために主幹に裂け目を生じてきた。横枝の傾斜が墓石にのしかかるようになったので、近年支柱を設置し、さらに東側の枝を伐採して、荷重を減らす処置を施した。

本樹にまつわる寺伝では「1000余年の昔一聖僧この地で法華経読誦により里人の乳不足で悩める婦人を治し、乳飲み子の成長を容易にしたという。僧の死後、里人徳を偲び墓上にイチョウを一樹植えたところ、生長するに依り乳柱を生じて、乳汁不足の者は来り詣でこれを治すに効能顕著なり」とある。