



最近、朝晩「健康マラソン」をする姿が見られ走る人口も急激に増加しています。走ることは、心臓、肺機能及び筋力の増強やストレスの解消、体調改善、美容など多種多様な効果があることは、医学的に立証されています。そこで自分の健康状態や体力水準を考慮したうえで、それに適した運動量を処方することが必要であって、これを無視す

ると、かえって健康を害したり、自分の望む体力の向上が期待できなくなります。

これまで、スポーツ医学者などがマラソンブームに与えた主な注意や運動の処方ポイントを取りまとめてみました。

## 健康マラソン ①

### 体力の増強、ストレス解消

#### 健康状態の確認

毎日マラソンを規則的に行っている人でも、健康状態を確認する意味で医学的検査を受ける必要があります。とくに、これからマラソンを始めようとする人は、身体に異状はないか、運動しても良い状態にあるかの医学的検査を受けてください。

#### 体力水準の確認

一般に中高年期になりますと、体力低下の度合は、筋力持久性あるいは敏しょう性といった体力要素において、年をとると共に個人差が大きくなってきます。したがって中高年者の誰でも同じペースでマラソンを行うことは、危険であり、自分の体力水準を確認して、それに合ったペースでマラソンを行う必要があります。

#### 準備運動

両腕、首、足腰など柔軟体操を十分に行い、自分の体温をあげて血液の流れをスムーズにし、自分の思うままに、動かせる状態にもっていくことが大切です。

(次号へつづく)

## 緑は私たちの泉です

### 「ミドリ」の害虫アメシロを退治

私たちの生活環境を守るため「ミドリ」を大切にしなければなりません。このミドリを喰い荒すものに「アメリカシロヒトリ」などの害虫がいます。

あなたの家の庭の木などにこうした害虫がついていないか、またついていたらその場で駆除してください

#### アメリカシロヒトリ

アメリカシロヒトリの幼虫(毛虫)は、サクラ、ヤナギ、プラタナス、ポプラなどの葉を好んで食べる繁殖力の強い害虫です。この虫は幼虫が小さい時は糸をはき巣をつくり、集団で生活します。タマゴからかえった幼虫は、数ミリの小さい毛虫ですが、成長しますと3センチほどになります。毛虫の背中黒く側面は黄色で不規則な黒いはん紋があり、全体に

白い長い毛でおおわれています。発生の時期は、年2回あります。一般的には、第1回が6月上旬から6月下旬ごろで、第2回は7月上旬から8月中旬ですが、発見したらすぐに次の方法で駆除してください。

#### 〈駆除の方法〉

- 枝切り……毛虫は10日～15日ぐらいの間は、葉に密集してアミの巣をつくっていますから、この時期に見回って枝ごと切り取って焼き捨てるのが一番よい方法です。この時期をのがすと毛虫は周囲にひろがり、駆除しにくくなります。
- 焼却……棒の先端に布きれを巻きつけ、石油などで密集した個所を焼きます。この場合とくに火災には十分に気をつけてください。
- 薬剤散布……ダイブテレックス乳剤かスミチオン乳剤などの1000倍液



(水で1000倍にうすめたもの)を十分にかけます。なお昨年発生した樹木には、ことしもその恐れがありますので発生期には、毎朝観察し、他人に迷惑のかからないよう管理してください。

●予防……8月に幹ヘワラ、ムシロなどをまきつけて10月にとって焼却し、サナギを退治します。サナギの大きさは13～15ミリほどで光沢のある暗赤褐色をし、淡い黄色のマユの中に入っています。

緑と花の相談は市みどりの課(内線333番)へご連絡ください。