

歩くは賢者のスポーツなり

平成24年6月14日

原町中央産婦人科医院

院長 高橋 亨 平

震災・原発事故当初は、患者の搬送、避難、劣悪な環境化での死亡率は、平常の20倍と高かった。徐々に平静を取り戻した現在でも、肥満、高血圧、ストレス、運動不足等で脳梗塞、脳出血、その他で死亡率及び健康被害は無視出来ない状態にある。

放射線に対しては、外部被曝、内部被曝とも確実に見える状態となり、賢く対応しており、あまり心配はしていない。

しかし、現在のような、空間線量を気にして、或いは過去の苦しみの為、閉じこもって動けない状態の生活、農作業が出来ないストレス等を続けていることは健康に対して極めて悪く、通常的生活の何十倍もの危険を孕んでいる。

若い人達までも、死亡率は高く、何とか解決しなければ、努力しなければ、改善される見込みはない。一人一人が抱えている苦悩は誰にも見えない。

しかし、身体的なものは分かる。私は歩けないが、ボランティアの皆さんの力を借りながら楽しく歩くことを、勧めて行きたい。また、その際、食事の指導も出来れば効果的であろう。何とか、楽しく継続的な“散歩”を演出は出来ないだろうか。

「歩くは賢者のスポーツなり」と云われている様に、勿論カロリーも押さえ、歩く事を勧めたい。

そこで、[社団法人南相馬除染研究所](#)では、ウォーキングロードを研究しています。

第一弾として、

今回は「[野鳥観察と大地デザインの丘ウォーキングロード](#)」の放射線量を詳細に測定致しました。1周約3kmゆっくり1時間の散歩コースである。空間線量平均は約0.45 μ sVで、何の問題もない値である。詳細は南相馬除染研究所のホームページに図示してある。自分の体調に合わせて、のんびりしたペースで始めて欲しい。

第二弾は、

[「スポーツセンターと桜井古墳ウォーキングロード」](#)である。

フラットなコースで空間線量も低い。

又、希望するコースの要望があれば、いつでもコースの開発、線量測定を致します。

コースは南相馬 除染研究所のホームページに地図、線量共に、記載してあります。

さあ、皆で楽しく歩こう！！

歩くは賢者のスポーツなり！！