

シニアオリエンテーリング

あいちシニアオリエンテーリング愛好会 444-0856 愛知県岡崎市六名1丁目 5-6

No.12

2024.12



東三河ふるさと公園・展望台の日の出（東三河ふるさと公園 Web サイトより）

[東三河ふるさと公園トップページ - おでかけナビ・名古屋と愛知の公園であそぼう！おでかけナビ・名古屋と愛知の公園であそぼう！](#)

2024 年に感謝し、2025 年を迎える



12月8日全日本リレーオリエンテーリング大会

全日本リレー写真集（提供 齊藤早生さん）

https://photos.google.com/share/AF1QipOMsQ7V8JMf_OGp3yBlWK9ZPgJ8F0lxVBc6hi3g14imyBNYTUgiRBPao199HtCDw?key=U194WDRESDNqUzIwcUJQUEQ1QWQ5aUdqRmJoY25R

ウォーキング

永井 昇 さんのレポート

令和6年12月10日 西尾茶園と城下町巡り



★当日の参加者は19名でした。好天にもめぐまれ、矢作川下流の河川敷歩きは快適でした。★名鉄電車で、知立駅から米津駅まで行き、ここからウォーキングの再スタートです。米津橋を渡って、矢作川の下流を1.2km程河川敷歩き、稲荷山茶園公園までたどり着きました。堤防も綺麗に草刈りされて快適なウォーキングができました。きっと春の桜の時期はここも多くの人で賑わいを見せるのでしょう。

稲荷山茶園公園は小さな低い山一つが公園となっていました。ここに燈台ならぬ石の燈籠があって、昔は三河湾の船の道しるべとなっていたようで

す。街なかに入って土産物店「あいや」に寄り、西尾歴史公園に向かいました。



歴史公園で昼食休憩を終えて、岩瀬文庫に向かいました。岩瀬文庫の休憩所では西尾抹茶(200円)を頂き、ゆっくりと休憩をとりました。この後は西尾駅に向かい、帰途に着きました。『追伸』日記を書き終えたのちに、OLの先輩で西尾の鈴木英司さんが長野県木島平へ移住して民宿を始める事での「お別れ会」?で鈴木家を訪れた事を思い出しまし

もう40数年前の話になりますが……。全歩行距離 12.8Km (自宅～西尾～自宅)

思い出のオリエンテーリング

中日東海ブロックオリエンテーリング大会

第4回までは今年の8月号で中日新聞社のところで紹介しました。その後の中日東海ブロックオリエンテーリング大会について、過去の参加記録から探ってみました。開催場所は当時の地名です。

第5回大会

これには参加していないみたいですので中日新聞の社告や記事から抜粋してみました。

昭和51年(1976)12月5日 知多郡美浜町 名鉄

知多新線野間駅前集合 主管は愛知 OLC、愛知青少年協会

1300人参加 個人クラスの優勝者で面識のあった、あるいは面識のある方は 女子A:鈴木久美(名古屋市) 青年A:小坂平和(三重県) 壮年A:石津五十一(浜松市) 壮年B:石川真澄(名古屋市)

第6回大会

昭和52年(1977)5月8日 静岡県湖西市・新

井町 新幹線が真ん中を突っ切り、ミカン畑と山が入り混じるトレイン。地図の作製は浜松 OLC 作図は第 4 回大会壮年 A 優勝の石津五十一さん。縮尺は 1:15,000 等高線間隔 10m 走行可能度なしの 4 色オフセット印刷 コースはガリ版印刷。主管は浜松 OLC 私の成績は青年 A 7.3 km 1 時間 20 分 33 秒で 14 位入賞

第 11 回大会

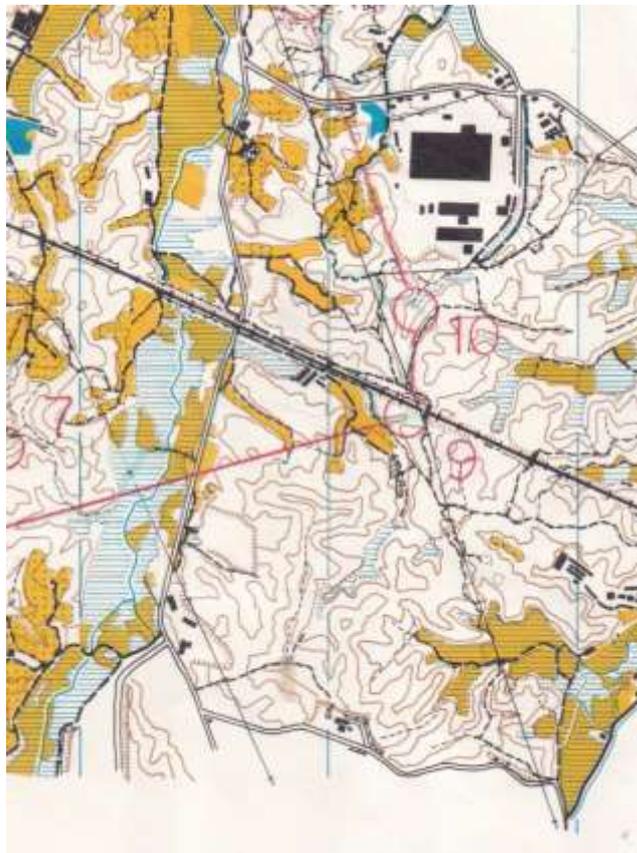
昭和 54 年 (1979) 12 月 9 日 潮見坂
(第 14 回大会の競技地図より)

第 12 回大会

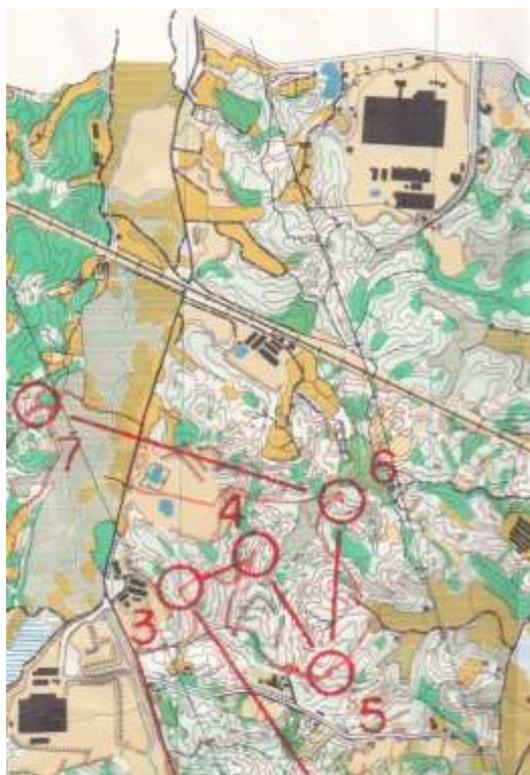
昭和 55 年 5 月 18 日 岐阜念関市・富加町
岐阜県オリエンテーリング協会主管 地図は走行可能度なしの 4 色 1:20,000 等高線 10m オフセット印刷、コースはガリ版印刷 位置説明は日本語 H21A は 7.2 km 登距離 90m 私は 1:33:03 9 位入賞

第 14 回大会

昭和 56 年(1981)4 月 19 日 静岡県浜名郡新居町 静岡大学工学部 OLC、浜松 OLC、静岡女子短大 OLC、湖西 OL 同好会主管 地図は 1:15,000 等高線間隔 5m 走行可能度が入った 5 色、等高線間隔 5m (今見ると等高線が込み合って見難い) 位置説明に記号が使われる。コース印刷はガリ版。トレインは第 6 回に対し、やや南にずらした場所。H21A に参加したが、結果は不明。



↑ 第 6 回大会



↑ 第 14 回大会

東三河ふるさと公園大会 参加者募集中！ 募集要項 [higashimikaway.pdf](#)



1. かかとのひび割れ（ぱっくり割れ）が起こる原因とは？

かかとの皮膚部分に亀裂が入った状態の「ひび割れ」。

正常なかかとであれば、適度に肌が潤っており、触り心地も滑らかですが、「ひび割れ」が起きると、乾いていて白っぽい、硬くてガサガサしたかかともになります。

かかとのひび割れは改善しづらく、時には歩けないほどの痛みや出血を伴います。

なるべく早く改善するために、まずは「かかとのひび割れが起こる原因」を見ていきましょう。

主な原因は以下の3つです。

かかとのひび割れが起きる原因

- 乾燥によるもの
- かかとへの刺激によるもの
- 血行不良によるもの

1-1. かかとの乾燥で起こる「ひび割れ」

ひび割れの原因の1つには、乾燥が挙げられます。乾燥することによって皮膚の弾力性が低下し、亀裂が生じやすくなるのです。

特にかかとは、体の中でも乾燥しやすい部位となっています。

他の部位と異なり、足の裏には皮脂腺がなく、皮脂を分泌することができないためです。

通常であれば、皮脂と汗でできる皮脂膜というものが、肌の水分蒸発を防いだり、ウイルスなどの侵入を防いだりするバリア機能を果たしています。

しかし、足の裏ではこの皮脂膜をつくることができません。

そのため、肌のうるおいを逃してしまいやすく、思っている以上に乾燥しがちなのです。

1-2. かかとへの刺激で起こる「ひび割れ」

摩擦や重みといった刺激も、かかとのひび割れに繋がります。

刺激でかかとの皮膚が硬くなり、そこへ体重による圧が加わることで、皮膚が裂けてしまうためです。人は立っているときや歩いているとき、自身の体重を足で支えています。

その中でも特に、全体重を支える重要な役割を果たしているのが、かかとです。

そしてかかとは、体重以外にも、地面、靴などとの摩擦による刺激も受けています。

こういった外部的な刺激や負荷を受けると、次第にかかとは厚さ、硬さを増していきます。

そこへ体重による圧がかかることで、ひびが入ってしまうのです。

1-3. 血行不良による、かかとの「ひび割れ」

血行不良もひび割れを招きかねません。

血流が滞ることにより、ターンオーバーが乱れてしまう可能性があるからです。

ターンオーバーとは肌の細胞の生まれ変わりの過程を指しますが、通常であればこの過程で、古い角質や垢が剥がれ落ちるようになっています。

しかし、ターンオーバーが乱れると、本来剥がれるはずだった角質や垢がそのまま留まってしまいます。

次第にそれが蓄積され、厚さや硬さを帯びると、乾燥や刺激などによってひび割れを招きやすくなるのです。

2. かかとのひび割れ（ぱっくり割れ）を放っておくと、痛みにつながることも

かかとのひび割れは、気になったら早めに対処するようにしましょう。

ひび割れの状態を放っておくと、次のような事態を

招くこともあります。

2-1. 歩くだけで痛みが生じる可能性がある

そのままにしておくと、ひび割れが酷くなり、痛みが生じる可能性があります。

そうすると、無意識に足をかばって歩いてしまうことも多く、姿勢の悪化や転倒を招く可能性があります。

また、傷口から汚れなどが入ってしまうと、思わぬ肌トラブルを招くケースもあります。

顔などに比べると、かかとの対処は後回しにしてしまいがちです。

しかし、かかとは体全体を支える大切な部位なので、ひびに気付いた場合は、早めに対処しましょう。

2-2. ストッキングが引っ掛かる

かかとのひび割れは、ストッキングを履く際に引っ掛かりやすくなり、伝線や破損の原因となります。引っ掛かりによってかかとの傷口が開いたり裂けたりすると、治癒が遅れたり、感染症のリスクが高まる可能性があります。

2-3. かかとが目立つ

ひび割れを放置すると、白っぽく変色したり、ひび割れの出血の跡が残ってしまったりして、見た目にも影響を与えます。

白っぽく変色したかかとは、人目につきやすいものです。かかとが目立つようになると、サンダルやミュールを履く機会が増える夏場は、コンプレックスを感じやすくなります。

2-4. 重症化するとかかと以外の部分にも影響が出る

早期にケアしないと重症化する可能性があり、痛みだけでなく、全身に影響を及ぼすこともあります。かかとのひび割れは、乾燥や刺激などの影響で皮膚に亀裂が入った状態です。重症化すると、ぱっくりと口が開いて血がにじみ出すなど、痛みを伴うようになります。

痛みをかばおうとすると、無意識のうちに姿勢や歩き方が不自然になってしまいます。不自然な姿勢や歩き方は腰や膝に余計な負担をかけ、腰痛や膝痛など、さらなる痛みを引き起こす悪循環に陥ります。また、歩行が困難になり、転倒のリスクが高まるな

ど、日常生活にも支障をきたす可能性があります。

3. 痛いかかとのひび割れの治し方 | 改善方法と正しいケア方法 4 選

かかとがひび割れると、痛くて歩くのも大変になります。

なるべく早く痛みを和らげる方法について、ここでご紹介します。

3-1. 保湿クリームやワセリンで保護し、かかとの圧をかけない

かかとのひび割れには、クリームを用いた保湿も重要です。

乾燥が進むと小さなひび割れも、深く大きいものになる可能性があります。

下記のような手順で保湿すれば、かかとだけでなく、足の甲までケアすることができるので、試してみてください。

<かかとの保湿方法>

1. コットン を 2 枚 に 裂 き、ボディミスト や 化粧水 など を 含 ま せ る
2. 左 右 の か か と を 包 む よ う に し て コ ッ ト ン を 貼 り、10 分 ほど 保 湿 す る
3. コ ッ ト ン を 剥 が し、ボ デ ィ オ イ ル や ク リ ー ム を 足 の 甲 や か か と に 優 し く 塗 り 伸 ば す
4. 次 に 両 手 で 足 の 甲 を 包 み、円 を 描 く よ う に し て 揉 み ほ ぐ す
5. 足 の 指 の つ け 根 か ら 指 先 を 前 後 に ゆ っ く り と さ す る
6. 最 後 に 足 の 指 の 間 を そ れ ぞ れ 揉 み ほ ぐ せ ば 完 了 で す

「わざわざ専用のものを買うのも…」という方は、まずはお手持ちのクリームをお塗りください。

顔用や手用など、なんでも大丈夫です。

少しでも保湿をしておくとかかなり肌状態は変わりますので、手持ちのものからでも、保湿を始められることをおすすめします。

3-2. かかとを削りすぎない

かかとを削りすぎること、かかとのひび割れが悪化する場合があります。

過度な刺激は肌のバリア機能低下に繋がるからです。

“かかとを削る際に気を付けること”

- 優しく削る
- 保湿をしっかりと行う

3-3. 専用の薬を使って治す

痛みを伴うひび割れには、医薬品によるケアがおすす
めです。

医薬品は厚生労働省から有効成分の効果が認めら
れている、治療を目的としている商品です。

そのため、かかと用の一般的なクリームにはない、
修復効果などの期待ができます。

ドラッグストアなどでも購入でき、商品に記載され
ている「医薬品(第一類医薬品、第二類医薬品、第
三類医薬品)」の表記が目印となっています。

なお、かかとのひび割れ専用の医薬品に含まれてい
る有効成分には、下記のようなものがあります。

- ビタミンA油：ターンオーバーを促して、
かかとを滑らかにする
- トコフェロール酢酸エステル(ビタミンE
誘導体)：血行を促進する
- アラントイン、パンテノール：割れた皮膚の
修復を助ける

医薬品も一般のクリームも自分に合った商品を見
つけることが重要です。

購入の際には、成分や期待できる効果を確認するよ
うにしましょう。

3-4. なかなか治らない場合は皮膚科で相談

かかとのひび割れが治らない、何度も繰り返すとい
う場合、「かかと水虫」の可能性がります。

水虫は白癬菌(はくせんきん)というカビの一種に
感染することで起こり、足指などでの発症が多くな
っています。

そして、足指の水虫をそのままにしておくと、白癬
菌が皮膚の角層に浸透し、かかとでも発症すること
があるのです。

かかと水虫はかゆみがないことも多く、「乾燥によ
るひび割れ」「歩きすぎてかかたが硬くなった」と
勘違いしてしまう人も少なくありません。

水虫はバスマットやスリッパなどを通してうつる
可能性があるほか、そのままにしておくと、より治
りにくい爪水虫になることもあります。

もし下記に当てはまるものがある場合は、皮膚科へ
の相談を検討しましょう。

- かかとのひび割れやガサガサが治らない
- 治ったと思ってもすぐに繰り返す
- かかとの皮に捲れ上がっている部分がある
- 足裏が粉をふいたように白い
- 足の指などに水虫がある
- 家族に水虫の人がいる

お知らせ

東三河ふるさと 公園大会

アジア・アジア
パラ競技会ロゴ
使用承認を受ける。



準備

コースプランナー 杉森憲文さん

1月中・下旬に現地確認を実施

東公園常設コース開設51周年大会を計画

初心者～愛好者まで同等に競えるスコアOを予定。
常設コースのポストも活用

4月～5月で、他の近隣の大会と間隔を取って実施

岡崎市市民協働活動団体登録申請

岡崎市民へのオリエンテーリング普及振興を推進
するため、登録を申請しました。

岡崎 OL 協会と資材相互利用

ユニット、コンパス、フラッグを岡崎 OL 協会利用
していただく代わりに、スタートチャイマーなどを
無料で利用させていただくことになりました。