

巻頭言

設計寿命ということ

佐々木

深夜、静寂の中で目覚める。聞こえるものは、耳鳴りと心臓の脈動音のみ。
ゾウの時間ネズミの時間（中公新書）によると、ほ乳類では一生の間に心臓は 20 億回打つとの事です。この計算によれば人間は（脈拍 70 回/分とすると）寿命は約 54 才となります。
たしかにこの年齢頃から体力は低下し、猛獣に追いかけても逃げ切れず、視力が低下し弓矢で獲物が獲れず、耳が遠くなり「逃げろー」の声が聞こえず逃げ遅れ、歯が悪くなり固いものが食べられなくなるなど、野生では生きていきにくい状態となるのではないのでしょうか？
もっとも、ハダカデバネズミなどと言う 30 年（普通のマウスの 10 倍）も生きるネズミもいます。（このネズミは、地球外生物では？と思わせる顔をしています。エイリアンなら納得できるかも）
現在の平均寿命は、栄養と運動と医療の進歩に大いに助けられているのでしょう。
上下水道の発達も長寿に寄与しているようです。知識が必要なので老人を大事にしたという説もあります。（皆さん、老人を大切にしましょう）

江戸時代の平均寿命が 35～40 才、大正時代が 43 才くらい、2024 年は男性 81 才女性が 87 才との事です。飢饉も無く、伝染病の蔓延もワクチンなどで抑えられ長生きできる環境なのでしょう。

設計寿命という言葉があります。

家電製品等に、保証期間や補修部品保有期間を過ぎたあたりからパタパタと壊れ始めて、修理不能で買い替えという事が多々あります。時期が来れば壊れるというのでなくその期間内は壊れないという設計です。お間違えなく。

ある落語のまくらに、“骨粗鬆症の対策は早死することだ。”と言うのがありました。

人体も部品の寿命が来てしまうという事です。最近つくづく実感しています。

設計寿命と耐用年数

原子力発電所の設計寿命は 30～40 年だそうです。しかしこれは耐用年数ではないとの事。
適正な部品交換やメンテナンスを行えば、設計寿命を越えての運転が可能になるそうです。
中性子の照射で圧力容器の鋼材は脆くなります。骨粗鬆症の対策と同じでなければ良いのですが。
人間の設計寿命は心臓の脈動 20 億回、それを治療を受けながら、時に手術等によって寿命を延ばしているのは原発と似たようなことかも知れません。

日本の人口の 1/3 は高齢者だそうです。 ちなみに、日本の 100 歳以上の人口は

1963 年 153 人

1981 年 1000 人以上

1998 年 10000 人以上

2012 年 50000 人以上

2024 年 95119 人 だという事です。

老人ばかり増えて子供が珍しい存在になり、「おい、公園で小学生が遊んでるらしいぞ」「それは珍しい。見に行こう」と年寄りがゾロゾロと。などと言う時代が来るのかも知れません。

孫、ひ孫の時代には人口の減った日本に、耐用年数を過ぎた原発がゾロゾロとは確かなようです。

巻頭言

怖いもの

春本

皆さんは怖いものって何ですか？おばけですか？へび？くま？蜂？ダニ？有害生物として毒・噛む、ひっかく・刺す・吸うなどお目にかかりたくないものです。

あらかじめ準備していても、想定外に遭遇することはあり得ますし避けられないようです。

また、植物・毒キノコや刃物のような、こちらから触ったりしない限り動かないものも怖いものになりますよね。刃物などは追わえてきてまで危害はないと祖父が言っていたそうですが、人が踏みつけたりした不注意では危ないものです。崖や高いところも怖いです。

君子危うきに近づくませんが、そうしてても遭うときには遭ってしまいます。それに怖い気持ちがあるからこそ自己防衛になり、人は無理をしなくなります。

形あるものはさておき、お化けや霊といったものを信じますか？見たことがある方はともかく自身はまだ見てはいません、夢枕に出るのもその類でしょうけど見たい気にはなりません。

先日、法話を聴ける機会がありまして、喪中である自身は特に信仰はなく成り行き上、浄土真宗のお世話にならざるを得なくなり聴いたのです。特に頭髪は関係ありません。

「なんまんだぶ」と合唱して拝むことの数や手を合わす位置はどうだとか、お願いごとに唱えては意味がなく信心の部分の口にするのだとおっしゃってました。また心とは体のどこにあるのか、例えば鈴を想像して中の玉が心とすれば鈴本体は身体で、振ることによって音がする、じっとしては何も始まらないから動いたり口に出すことを意味する感謝の気持ちですと。

そう聞くと回答待ちや勝負の時に手を合わせているのは如何なものでしょう、その場限りの神頼みかなとも見てしまいます。普段の感謝の気持ちを唱えることが大切なのでは。

自身は日課で朝に神社でラジオ体操と階段歩きや石垣歩きの後 2kmほどのウォーキングをして、墓の花の水換えをしますが手を合わせてはおらず、参ることに意味があるとおもいますが。

ただご先祖様が何時も見ていると思ってはいます。誰かに注目される仕事の人もあるようで下世話なところでスーパーの割引シールの店員さん。自身もほかの客も遠巻きに万引きGメンのごとく鋭い目つきで追ってまして、先般亡くなった母が買ってきた品を札付きの商品ばかりやと言っていました。レジでは札付きの客と思われているかもしれません。



巻頭言

山へ登る楽しみ

徳本

私が、入会したのは8年前でした。入会した頃は、リーダーの後をついていくのに必死でした。周りの景色も見ずに足元ばかりを見て登っていました。山行を申し込む度に「今度は、どんな山かな。」とドキドキして参加していました。

登るのに苦労した山では、「登山は、もうやめよう。」と思ったものです。しかし、帰宅してしばらく経つとまた、行きたくなります。登山の不思議な魅力です。

今までの山行でたくさんの思い出が、残っています。中でも特に印象に残っている山行が、三つあります。

一つ目は、高御位山の植物を探す山行でした。入会したばかりの頃でした。高御位山にこんなにたくさんの草花があるとは思いませんでした。この時にはじめて覚えた花の名前は、「ニガナ」でした。この名前は、忘れません。

二つ目は、御嶽山にクリンソウを見に行く山行でした。林の中の湿地帯にたくさんの紅色の小さな花をたくさんつけたクリンソウでした。

三つ目は、文殊山にカタクリの花を見に行く山行でした。歩いていると登山道の周りにカタクリの花だけでなくたくさんの花々が咲いていました。それもよく見ないと見過ごしてしまうぐらい小さな花たちでした。

このように、花を覚えていると登った山もよく覚えています。山に登っている時は、辛くても足元にかわいい花が咲いていると「これ何の花かな。」と思うだけで癒されます。

この頃は、余裕があれば登山の途中に立ちどまって花の写真を撮っています。帰ってから「この花は、なんという名前かな。」とネットで検索して調べています。調べた花を記録しているのですが、なかなか名前は覚えられません。先輩から、「山に登った時に一つ・二つ必ず覚えるといいよ。」と教えてもらいました。これからは、花の名前も覚えようと思っています。

頂上に登った時の清々しい風を感じながら眺める景色も素晴らしいですが、登山の途中に見つけた花々との出会いの感動も山へ登るときの楽しみの一つです。これからも、山へ登るときの楽しみをもっともっと見つけていきたいです。



イワカガミ



イワシモツケ



コマクサ

巻頭言

山で死んではいけない遭難防止

高島

高御位山遊会の活動の中で、リーダーとしての山行計画を始めて二年が経ちました。その間には、事故報告を上げた事例もあり、自分の未熟さをひしひしと感じました。

登山という自然の中に入る行為は、少なからずリスクを伴う冒険行為。と同時に、リスクを認識して自らリスクコントロールしつつ目的を達成することは、生きる力を養うということでもある。自然界から遠ざかってしまった人間が持つ自然回帰という本能的な欲求、それが登山という冒険行為なのかもしれない。と本に書いてありました。正に言葉にするとその通りです。

私は、若い頃から登山をしていたわけでもなく、子育て終了後に自分の趣味として登山を始めたので、基礎知識は何もなく、本能のままに歩き、先輩の計画して下さった山行に参加し、その回数が増えて登頂できた感動で、途中の辛さも忘れどんどん標高の高い山を求め出しました。今まで無事に下山でき、次の山、次の山と考えていくが、このままで良いのか、自問自答していると、出会ったのが、[山で死んではいけない遭難防止](山と溪谷)と[安全登山の基礎知識](スキージャーナル)でした。「山の知識検定」というのがあり、ブロンズ、シルバー、ゴールドの三つのレベル検定試験が毎年開催されているようです。まずは、ブロンズに合格出来るように目標を立てることで、このままで良いのかという自分のモヤモヤを解決する方法になるかと思い挑戦してみます。

安全登山の基本として、第一は自分に合った山に登ることで、体力面、技術面、経験値などを考慮し山のグレーディングを参考にして累積標高と距離を把握する事がプランニングの第一歩です。

次に大切なことは、メンバー構成とリーダーの役割です。メンバーはお互いをよく知って信頼関係があり、多少なりとも個を減する必要がある、グループ全体のことを考えた言動が求められます。リーダーは、全てにおいて完璧が理想だがそんな人はそうそういないので、我が強くなく素直で謙虚な人柄であれば、少し抜けていて人から心配されるくらいで丁度いいかもしれない。リーダーとして大切なことは、自分の弱さを受け入れるとメンバーの弱さも受け入れることが出来、信頼感を醸成できると。そしてメンバーは、グループだから他人任せにするのではなく、主体的に取り組み登山計画を把握し自分の役割を発見してグループに貢献していくという心構えが大切だと言われています。会の山行においては、任務が割り当てられているので、必然的に他人任せにはなりにくいと思われます。表立った役割がなくても、メンバーの状態を気遣ったり、雰囲気盛り上げたり、困難な状況に陥った時に、前向きな発言をするなどやれることはいくらかもあります。

そして、登山コースが設定出来たら最悪の事態を想定してみる。7月末に参加した御嶽山山行では、登山するまでに、いや、集合して出発した途端に、計画通りに登山出来ない状況に陥った。この事態を誰が予想したであろうか。この時のリーダーは経験豊富な大先輩のリーダーでした。数々の選択肢がある中、参加者の気持ちも優先し、安全第一、無理のない歩行時間、2班に分けて行動することを決められました。また、みんなの憧れの五ノ池小屋の予約も、17時到着予定では遅いとキャンセルされました。

「山の知識検定」も大切だが、経験に勝るものなし。

これからも、一つ一つの山行を大切に、山に対して謙虚な気持ちで経験値を増やし、安全に登山を楽しみたいと思います。

巻頭言

足がつる原因

乙坂

先日、ストレッチ体操中に“こむら返り”になり、すねの筋肉が2-3日痛くて仕方がなかった。睡眠中に手や足の指がつって、変な方向に指が向いてしまう事は多々ある。

今回の“こむら返り”は特別痛かった。どうして起こったのだろう…、調べてみた。

主な原因：肉体的疲労と栄養不足、発汗や水分補給の不足による脱水、ミネラルなどの電解質の不足、冷えなどの要因が重なって起こる。加齢による筋力低下。

なるほど…全て心当たりがあるかもしれない。

食べ物の対策：ミネラル（ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム）補給

→果物、野菜、みそ汁、乳製品、ナッツ

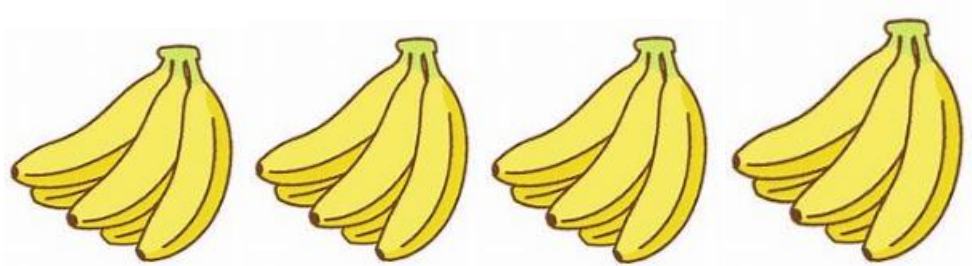
ビタミンB群補給～筋肉の代謝に関連～

→肉・魚・ナッツ・野菜

バランスよく食べる事です。

山に行くときに「塩」を持って行く、これはミネラルの補給になり、

また、山に登り始める前にバナナを食べる方を見かけるのですが、これは発汗によって失われるカリウム、マグネシウムなど筋肉や神経の機能を調整するために必要なミネラルが多く含まれ、足がつる予防になるようです。



こむら返りの応急処置法

膝を伸ばしてふくらはぎの筋肉を伸ばす



手が届かない場合は
タオルなどを使用

巻頭言

「フレイル予防」

小田

人生100年時代とよく耳にする。できる限り健康な毎日を楽しみたいと思うが、加齢により歩行困難、認知症等心配である。そのカギを握るのはフレイル予防・対策と言われている。

フレイルとは、「健康」と「要介護・寝たきり」の間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。

【フレイル予防の3つのポイント】

① 「栄養」：たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取する。

1日3回、3つの皿(主食、主菜、副菜)をそろえて食べる。

② 「身体活動(運動)」：週1回以上は運動する習慣をつける。(ウォーキング、筋トレ)

③ 「社会参加」：就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む

加齢とともに健康意識が高くなり、身体に良いと聞くと一応何でもやってみようとするので、家族からは健康オタクと言われる。フレイル予防が出来ているか生活を振り返ってみた。

毎朝 家で採れた旬の小松菜ゴーヤで豆乳のスムージーを作って飲む。そしてタンパク質を意識してとるようにしている。でも、食が細くなってきて量が少ないので、「まごわやさしい」の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心掛けている。週2～3回のウォーキング or 山登り。筋肉も骨も何歳からでも鍛えられるという言葉信じて目標としている。町内会の「いきいき百歳体操・かみかみ体操」のお世話役として、週1回高齢者の方と一緒に体操をしている。椅子に座って簡単な高齢者の体操と思っていたが、片足(手)1.2kgの重りをつけてすると筋力トレーニングになる。参加される方はとても元気で見習いたいと思う。これからもフレイル対策をして、いつまでも元気に楽しく山登りをして過ごしたいと願います。

フレイルチェック票

	質問	回答
認知度	「フレイル」という言葉と意味を知っていますか？	☐ 言葉も意味も知っていた ☐ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった ☐ 言葉も意味も知らなかった
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか？	☐ よい ☐ まあよい ☐ 普通 ☐ あまりよくない ☐ よくない
心の健康	毎日の生活に満足していますか？	☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ やや不満 ☐ 不満
栄養 (食事改善) (BQの7つ)	直近の6ヶ月間で2kg以上の体重減少がありましたか？	☐ いいえ ☐ はい ☐ 測っていない
	1日3食きちんと食べていますか？	☐ はい ☐ 時々、欠食する ☐ いいえ
	毎食(朝・昼・夕)、たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品)を食べていますか？	☐ はい ☐ 時々、食べていない ☐ いいえ
	□がかわきやすいですか？	☐ めったにない ☐ 時々 ☐ よくある
	舌がもつれる(しゃべりにくい)ことがありますか？	☐ めったにない ☐ 時々 ☐ よくある
	硬いものが食べにくいことがありますか？	☐ めったにない ☐ 時々 ☐ よくある
運動	お茶や汁物でむせることがありますか？	☐ めったにない ☐ 時々 ☐ よくある
	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？(横断歩道を青信号の間に渡れない等)	☐ いいえ ☐ はい
	ペットボトルのふたを開けるのが大変ですか？	☐ いいえ ☐ はい
	この1年間に転んだことがありますか？	☐ いいえ ☐ はい
社会参加	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	☐ はい ☐ いいえ
	最近の1週間あたりの外出頻度はどれくらいですか？	☐ 1日1回以上 ☐ 2、3日に1回 ☐ 1週間に1回以下

こちら側に
チェックの
ついた人は
フレイルに
要注意！



参考：兵庫県ホームページ

最近1週間をふりかえて、下記の10種類の食品をほぼ毎日食べていましたか？	
※食べていた場合は左欄に✓をつけてください。ほぼ毎日食べていた場合を1点として数えます。	
☐ 肉(肉、ハムやソーセージ等の加工品)	☐ 緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等)
☐ 魚(魚・貝、かまぼこ・ちくわ等の加工品)	☐ 海藻(わかめ、ひじき、昆布、のり等)
☐ 卵(鶏卵、うすら等の卵)※魚の卵は除く	☐ いも(じゃがいも、里いも、さつまいも等)
☐ 大豆(豆腐、納豆、厚揚げ等)	☐ 果物(りんご、みかん、いちご、バナナ等)
☐ 牛乳(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	☐ 油を使った料理(炒め物、揚げ物、バター・マーガリン等)
☒ がついた数 点 判定: 7点以上…この調子 4～6点…あと一息 3点以下…フレイルに要注意	

巻頭言

「感傷・感動・素敵」

島谷

情報技術（IT）が進み、アナログ思考の私でさえもスマホを手放せない生活になっています。そんな中でも「町屋カフェ」とか「昭和のかおり漂う」とかは中高年にとってワクワクする言葉。そして、「旧〇〇」「△△跡」等は古びた感じと共に、どこか感傷的な気分にもなります。六甲山を歩くようになって、私の発見した感傷ポイントを紹介します。

旧摩耶観光ホテル、私にとっては「まや館（まやかん）」がなじみ深い名称です。まやケーブルとロープウェイの中継駅である「虹の駅」にあり、今も建っています。そう、建物はあるのです。でも中へ入ることはできません。テレビ番組やドラマで「まや館」の内部を目にすることはありますが、中に入るには届・許可が必要です。また撮影機材や道具の運搬に関しては車利用を出来ない場所なので手間がかかるようです。何十年も前の田村正和さん主演のドラマでもロケに使われ、また昨年秋のドラマ使用時にも、道具としてのピアノを持ち込むのが大変だったようです。戦前の建物で、元々は摩耶鋼索鉄道（現・摩耶ケーブル線）の福利厚生施設であり、戦後売却されて「摩耶観光ホテル」となって1967年まで営業されていたようです。その後、学生の合宿施設として利用が許されていました。それを「まや館」と呼び、私は何度か宿泊したことがあるのです。お米や食材を持ち込み、友達とワイワイガヤガヤと調理、片付け、虹の駅近くで花火、楽しい思い出です（山の中で花火をするなんて、無謀なことをしていました）。今の私なら「ホテル時代のかつての賑わいはどんなだっただろう？」「ここで泊まった人達はどんな景色を眺めたの？」「戦前の神戸の夜景？真っ暗だったかな？」と想像をめぐらし、感傷的にもなっていたことでしょう。田村正和さんのドラマの場面で「まや館」を見た時は本当にうれしかったです。「ここに泊まったことがある」と大はしゃぎしました。ドラマの中で見た「まや館」は、私の知る実際のそれとはかけ離れて美しく、素敵に撮影されていました。4月の山行で虹の駅前を歩きましたが、草が茂りどこに建物があるのか発見できませんでした。でも、掬星台から虹の駅を眺めると、その東にはっきりと廃墟化した「まや館」がみえます。大きく立派です。ロープウェイの中からも、見るができます。



次に「菊水山駅」は、そのとおり菊水山にちなんだ駅です。山に囲まれた「秘境駅」。でも廃駅。今となっては人が利用できる駅ではないので「秘境駅」とも呼べません。駅へ上がる狭い道は、六甲山西縦走路にあり、菊水山の南です。ここが駅として利用できれば、もう少し楽に菊水山や春には桜を楽しめるのにはと思いながら、横目に見て通り過ぎていきます。「私達のようにザックを担いだ登山者がこの駅から菊水山へ登り、登山を楽しんでいたんだ」なんて想像するのも楽しいです。登山者が立ち入ることが出来ない立派なプラットホームは今も残っています。神戸電鉄に乗り、鶴越駅と鈴蘭台駅の間で見ることができますが、「あっ」という間に通り過ぎるのでチャンスを逃さないでください。

さあ、夏です。山へでかけましょう。自分がワクワクできる感動・素敵ポイントを見つけたいですね。

巻頭言

筋肉を「貯筋」

須増

いま国内では、小林製薬の麴成分入りのサプリメントによる健康被害が発生して、この紅麴を含む食品が問題になっている。そこで、「機能性表示食品」とは、どんな物かについて、消費者庁のホームページで調べてみた。これまでは、①国が個別に許可した特定健康食品（トクホ）。②国の企画基準に適合した栄養機能食品。この二つに限られていたが、ここに、機能性を分かり易く表示した商品の選択肢を増やし、消費者が商品の正しい情報を得て選択できるように、2015 年 4 月に新たに、「機能性表示食品」制度が始まったと書かれてある。これらは事業者の責任に於いて、科学的根拠に基づいた機能性が表示される。

最近、自動車関連で、ダイハツやビッグモーターの検査不正など、日本らしくない企業体質が疑われる品質上の問題が多い。人の体内に入る食品の品質管理体制は、特に重要である。

さて、高齢化する登山者に共通する関心事は、健康で歩けることではないだろうか！ 楽しく山登りがしたいという願望は誰しもあるはず。それに応えるかのように「機能性表示食品」が出回っているのが目に付く。サントリー、アリナミン製薬、世田谷自然食品などの企業から頻繁に広告も出されている。カロリー補助食品以外の商品では関節痛・筋肉痛・神経痛などに効くと謳われているものも多い。私も 2 年前に 1 2 日間入院したが、その後の穂高の縦走で軽い腰痛になった。原因は、重たいザックと長距離歩きに対応不十分＝事前のトレーニング不足だったと思う。「機能性表示食品」は、効果があれば利用価値が高いが、私は今のところ試したことがない。これらの「機能性表示食品」以外に頼る方策として、食事療法や筋肉トレーニング（略称：筋トレ）等がある。登山家の田部井淳子さんの著書で「病気になっても病人にはならない」と書いてあった。同じような真似は出来ないが、このような登山者でありたい。

いま、中高年で注意しなければならないのは、加齢や運動不足で筋肉量が減少し、筋力や歩行機能が低下する「サリコペニア肥満」（ギリシャ語：筋肉・喪失）と言われているが、体重減⇒筋肉量の低下だとすれば、登山するには気懸かりな点であり、日々注意したい。

●神戸大大学院医学研究科の小川渉教授らの研究グループが「運動しないことで、筋肉量が減るメカニズムについて解明した」という論文を発表された。マウスを使って運動できない状態を作り、特殊な顕微鏡で観察すると、細胞内にカルシウムを取り込む機能に必要なたんぱく質「Piezo1」の量が減り、体内のカルシウム濃度が下がることを確認した。更に、カルシウム濃度が低下すると、「KLF15」など別のたんぱく質 2 種類の量が増え、筋肉を減らす働きをすることを突き止めた。この論文は米科学誌にも掲載された。これまでは、筋肉の減少に有効な治療薬は存在しないと言われていた。＜出处：2022 年 3 月 31 日 神戸新聞＞ この応用は、最近の「機能性表示食品」には、既に利用され始めているかもしれない。凄い成果だと思う。

●筋肉を「貯筋」・・・「寝たきり」を防ぐ。年齢を重ねても、元気に自立した生活を送りたいという願いは誰でも抱いているのでは？ 「いざという時のために筋肉を鍛えて貯めておくことが重要」と東京大学名誉教授の福永哲夫さんが提唱したのが、「筋肉貯筋」。研究によると、腕の筋肉は 60 歳くらいまで大きく減らないが、太もも前的大腿四頭筋は、年齢と共に筋線維が細くなる。つまり筋肉が減る。50 歳以降は年 1 % も減る。20 代を 100 とすると 70 代は 8 割を切るという。＜出处：2020 年 10 月 10 日 朝日新聞＞ ●筋トレは、日常動作で行える。例：①椅子にゆっくり座る②階段を下りる③スロースクワット等。続けてやってみよう！

巻頭言

(続)花のこと

藤本

このタイトルは2年前に巻頭言を書いたときのタイトルを、鎌倉朝の僧一遍上人の「華のことはなにとへ 紫雲のことは紫雲にとへ 一遍はしらず」という名言からいただいて「花のこと」としていたが、今回も同じタイトルにしたいような内容になってしまったので「続」を付けて区別している。

前回フデリンドウのことに少し触れたが、その後、この花には面白い特性があることを知ったので、少し説明を加えてみたい。

このフデリンドウという花は4月半ばごろになると丹波篠山市の山のふもとの道端に咲くことを偶然知ってから毎年この花に会いに行くのを楽しみにしている。花があまりにも小さいので探してもちょっとしか見つけられないときがあったり、行く年によっては同じ場所にたくさん咲いていることもあるので、不思議に思っていた。

そこでちょっと花の特性について調べてみたところ花の咲く時期になってもその時の気温とか明るさによって花びらを開いたり閉じたりする花のあることを知った。

2023年の4月下旬に晴れの日が3日ばかり続いた後でフデリンドウを見に行った時のこと、その日は今までに見たことがないくらいの数のフデリンドウがあたり一面に咲き誇っており大変驚かされた。おそらく花がものすごく小さいのでそこにあっても花びらを閉じている間は人の目に触れにくく、花がないものと思い込んでしまっていたのだろう。一斉に咲くと今まで見えなかった花が急に目につくようになるので、実はあたり一面花だらけだったということに初めて気がついたというわけだ。

フデリンドウは気温と光の影響を受けて花びらの開閉を行う「光環境適応性」を持つ花だということを初めて知った。曇った日や日の光が弱い時間帯には花びらを閉じており、光が強く明るい日には花びらを大きく開くのである。

この特性によって、フデリンドウの花は日光を浴びることでエネルギーを蓄え、次の日の開花に備える。そのため、曇りや雨の日には花が閉じていてなかなか見つけることができないが、晴れた日になると一斉に花が開き、驚くほどの数のフデリンドウが迎えてくれるのだ。フデリンドウを見に行くときは晴れた暖かい日に行くのがオススメ。

この自然の神秘に触れる経験は、見る者に大きな感動と喜びを与えてくれる。花が開く瞬間に立ち会うことで、自然の営みと季節の移り変わりを感じ、その美しさに心を奪われ、きっとまた次の年にも会いに行きたくなるにちがいない。

この花の特性は種子になってからも独特で、雨を利用する。種子は筒状の中に納まっていて、熟してくると先が大きく二つに裂けるが、天気の良い日には閉じている。雨が降り始めると開き、その中に雨水を溜めあふれ出た水と一緒に、種子を流れ落とし(雨滴散布)仲間を増やしていく。面白い花だ。



巻頭言

五体に「異常あり」で山に登る

上田

62歳の時に、はじめて山で足がつった。折立から太郎平への炎天下での、滝のごとく汗をかいての登りだった。この時私は対処法を知らず塩などの用意もなかった。その後、同じような条件下で何度か足がつることがあった。

70歳近くになって、足が遅くなったことを知った。散歩中に、通勤する人の後を歩くと間隔が開いていく、それが何度かあって自覚した。それで私は1時間当たり、プラス3～5分と思って山を歩いていた。今ではプラス5～8分くらいではないかと思っている。

同じころから、急斜面の下りで恐怖を感じるようになった。高御位山系の稜線からの下りはじめや百間岩の下り、あのような斜面の下りで、「こわい」と思うようになった。

3年前の秋に左足の軽い捻挫をした、それがなかなか治らない、去年は、だいぶ良くなったと思って山へ行って悪化する、を繰り返した。そのために、足に気を取られて案内板や標識を見落とすことがあった。

1年ほど前から指が太くなって、握ると痛みを感じるようになった。それで膝と指のことを整形外科の医師に聞きに行った。

Q：原因は何でしょうか？

A：加齢による関節の変形です。

Q：治りますか？ 治療法はありますか？

A：手術する方法はありますが、年齢からみればやらない方がいいと思います。痛くなったらまた来なさい。

答えは予期していたものだったが、医師から言われるとがっかりした。

他にも聴力の低下がある、普通に対話する間隔ではあまり支障はないが、会議などで間隔が広いと聞き取れなかったり、電話の音を聞き漏らすことが増えた。

その時、その時の起こったことは、それなりの理由付けをできなくもないが、振り返ってみれば、加齢による体力・機能の低下が根底にあって、その一つ一つの表れだったと思う。

そんなことで今後は、五体に「異常あり」で山に登ることになる。それだけに「登れる山かどうか」の判断をしっかりとやる必要がある。臆病にならないように。

85歳を迎える年にあたった生活訓

一つ、毎日、新聞を読み、日記を書く

一つ、しっかり食べる・しっかり飲む、暴飲暴食にならないように

一つ、適宜に掃除・洗濯をして、清潔に過ごす

一つ、月に2～3回山に登る、近くの山でよし、短時間の山行でもよし

一つ、年に1～2山百名山に登る、登ったことのある山でもよし、はじめての山ならなおよし

プラス：広島と長崎へ行く

巻頭言

幸福を願う新年の想い

平井

新春

令和6年1月 元旦から能登半島地震、翌日2日は羽田空港飛行機衝突事故。まさか辰が天で暴れてるのか、なんと物騒な年始でした。

リアルタイムで見たTV映像の日航機炎上事故 正月夕刻に羽田空港でJAL旅客機と海上保安庁地震物資輸送機が衝突 「もしや人が燃えてるのでは？何やってんだ早く助けて！」

能登地震では222人の死者1万6千人強の避難者 羽田事故では5名の死者379名の搭乗者関係する被害者の方々のご苦勞と、亡くなられたの方々のご冥福をお祈りいたします。

余りにも衝撃的な映像 思わずテレビに向かい叫んでしまった
今回の地震、事故で思い知らされたのは、やはりさっそく今年もか！
一瞬先は闇、未来は予測できない。

ただ予兆はあった。

「火のないところに煙は立たない」2020年12月からの地震活動活発化 数千年に一度の大地震
新word「流体地震」「地図を塗り替えた最大4メートルに地盤の隆起」

羽田空港超過密発着ダイヤ あってはならない滑走路への誤侵入、絶対安全であろう離発着が最後は超アナログな操縦士、管制官との会話でしか成立していない現実でした。 思い違い、もしや「みんなで渡れば怖くない思想」があったか、、

思って願うのは、いくら防御しても天変地異には勝てない やっぱ「地震 雷 火事 親父」

人間同士が戦い、美しい自然を破壊し、苦勞して築き上げた建物、愛情 信賴 この世の生ある動物をつまらない紛争、戦争、いさかいで破壊してはならない。

なくそうよ！戦争 喧嘩 誹謗中傷

{他人様を傷つけない心が全てです。}

最後にハインリッヒの法則のおさらいです。



巻頭言

車の運転に注意を払いましょう！

砂川(延)

明けましておめでとうございます。

以前にも少し触れたことがあると思うのですが、日本の道路行政について疑問を感じていることを述べてみたいと思います。

まず、歩車分離信号についてです。北海道の札幌市内では、交差点での信号機が車両の通過と歩行者が交わらないようになっているとテレビ。警察庁の方では「歩車分離信号に関する指針」が制定され、全国的に整備が進んでいるようですが、我々の住んでいる地域では、まだ見かけるとは少ないのではないのでしょうか。

青信号で横断歩道を渡るとき、左折してくる車に気を付けて渡らないといけない状況が現実ではないのでしょうか。この左折車との接触事故が人身事故として結構多いようです。歩車分離以外の交差点を左折する際は、行く先の歩道を渡る人がいないか、交差点を左折する際は速度を落として良く確認をする必要があります。

次は自転車の事です。高砂市内での自転車と車の接触事故が他の都市に比べて多いことがあるようです。旧250号線のように道路幅が狭いところが多く、特に曾根町内の道路では、道路の傍に電柱があり、道路幅を狭めている。通過する車で大型トラック同士が通過の際に中央線をはみ出して通っている実状があります。この状況が現状では放置されており、ここに自転車での通行も多くあり、自転車に乗っているのはお年寄りが多いことがあります。こういう道路は大型トラックの通過を迂回させることは出来ないのでしょうか。

ヨーロッパの進んだ都市では町内の道路に車の侵入をさせずに町内は歩行者天国にしている政策をとっているところが多いです。また、自転車の横を車で追い越す際には、車が速度を落とし、1.5 m以上の間隔を保って通過するようキャンペーンされています。

私自身も歩いたり、自転車で行ける範囲であっても車を使ってしまう現状があり、手元に車があるという現状は手放せない。

最近の車は性能が上がり、加速度が高く、すぐに速度が上がること、走行速度も制限速度をすぐに超えてしまう。先日も納山会で篠山へ行く迎いの車の運転手が、信号のない交差点に入ってくる車スピードが高く、止まるのかと首をかしげていました。

車で一番心配なのは事故ではないのでしょうか。車の専門家の話だと30 km以下だと死亡事故につながる可能性は低いそうです。市内では、30 km制限のところ結構あるのは、こういったことによるのではないのでしょうか。街中での30 km制限の箇所を通過する際は、この点に注意を払って運転してはどうでしょう。

登山口に行く際も、足の便が悪いと、どうしても車を使っての山行になってしまいます。

事故のない登山と共に事故のない車の運転を心がけましょう。