

登山にはまりました！

滝 正光

退職して本年2月で11年経過しました。
退職後は、近くの家電量販店に嘱託社員として就職しました。退職後はのんびりと過ごそうと思いましたが暇を持て余し店頭販売員として勤務。しかし3年経過したころ父の病気が悪化。2011年3月11日そうです。あの日です。東日本大震災が発生した時に緊急入院となりました。胸水がかなりたまっており、呼吸がしづらい状態でした。糖尿病、高血圧症、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症等があり又認知症にも掛かっており車の自損事故も何回かあり自身での通院ができなくなり、仕事はやめざるを得ませんでした。退院後腰が特に痛いので毎日近くのペインクリニックへ治療に通いましたが、良ならず途中から車椅子を利用しました。家の中での歩行もできなくなり訪問介護が必要となりました。妻と二人で懸命に介護に取り組みましたが、2015年8月16日になりました。本格的な介護は2年ぐらいでしたが、食事療法、介助の仕方等良い勉強になりました。

私も2000年頃から潰瘍性大腸炎(特定疾患)になり投薬と2年毎の大腸内視鏡検査。大好きだったアルコールをやめ食事療法を続けていますが、完治にはならない病気です。趣味を増やしたいと思い色々考え何をして良いのやら？

大阪勤務時に知り合った友人とは虎繋がり毎年甲子園に野球観戦に通っています。友人も病気ですが、スポーツジムに通い又食事療法をしながら元気で暮らしています。2015年の夏富士登山に挑戦し見事に登頂に成功した話を聞き、私も2016年夏に富士登山を決意。一緒に行く予定をしていましたが、トレーニングのやりすぎで右ふくらはぎを肉離れし断念。仕切り直してまずは1,000m級の山を目指そうと決意しました。

2016年10月上旬、伊吹山(1,377m)登山に初挑戦。往復で6時間30分、標高差1,157mの山です。当日は良い天気でしたが気温が高く汗を大量にかき、下りの時に足を攣りましたがケアをして何とか下山することが出来ました。今思えば最初から無茶苦茶な登山の挑戦でした。でも「やれば出来る。」**なんととはまってしまいました。**



ジェット風船(甲子園)



伊吹山山頂

その後も継続して週一回のトレーニングを続けており、OB軽登山、洋友会登山に加入、小学校の同期生紹介の20世紀会にも加入し、現在は毎月2回の例会登山(遠征あり)に精を出しています。

登山は下山に気を付けてやれば、足腰の鍛錬にもなり又認知症予防にもなります。

何よりも自然との触れ合いがあって、記録に残すことも楽しみです。

香川県は200~400m級の低山が多くトレーニングするのに良い環境ですので

毎日登山する年配の方も多く見られ、健康維持にもなります。

健康管理が一番なので、注意をしながら老いても登山を続けていきたいと思えます。

洋友会の皆さま方におかれましても、健康維持、リフレッシュ、親睦等に登山は如何でしょうか？

現在は10名程度の洋友会登山で開催も少ない状況ですが、、新規参加の方も増えており今後は回数を増やしていけばと思います。



中山峠

(佐々連尾山手前)

ササレオヤマ

樹氷(ぶな)

(佐々連尾山手前)

※佐々連尾山(四国中央市と高知県本山町)1,404m

スポーツジムの友人と2017年11月19日に登山。

当日は早い寒波の襲来で積雪があり良い体験となりました。。