

## ハイキング講座「山登りと腰痛・ひざ痛問題」開かれる

### 土庫病院友の会ハイキングクラブ主催

9月18日(土)午後、大和高田市の健生荘多目的室でハイキング講座「山登りと腰痛・ひざ痛問題」が開かれました。主催は土庫病院友の会ハイキングクラブで、54人が受講しました。

講師は同病院整形外科の峯孝子医師。峯医師は自らの診療経験と登山経験のエピソードや事例をまじえ、親しむことの意義で使う筋肉や各関節の説明から、トレや留意点、登山中ニットの効用などをひざをはじめ体をトレーニングを粘登山を楽しもうとした。



登山などで自然に触れつつ、登山節の機能と関連なトレーニングの心構え心がける事やストわかりやすく話し、大切にし、治療や強く続けながら、参加者を励ました。

講義後、活発な質疑応答がなされ、参加者からは「わかりやすく、ためになった」「こんな話、主人も連れてくればよかった」、「山登りを続ける元気をもらった」などの感想が寄せられました。

## 二上山だより



今年は歴史的酷暑の年となり、9月半ばを過ぎても真夏日が続いた。そしてヒガンバナがなかなか姿を見せなかったのだ。

去年、「野山の不思議」⑥で、「ヒガンバナの全国一斉開花は気温変化説でも日照時間説でも十分な説明がつかなく、体内時計説が最も納得がいく」と書いただけに、少々気がかりだった。



祐泉寺の白いヒガンバナ

9月21日二上山雌岳山頂で10本あまりがスラリと伸ばした花茎に蕾を載せているのを見て「彼岸に間に合せてくれたか」と胸を撫で下ろした。

以後、急ピッチで花は増えているが、例年のように畦や土手を染め尽くす光景は少ないようだ。長く続いた酷暑はどんな影響をこの



ノササゲ(マメ科ノササゲ属)

植物に与えたのだろうか。

## 好天に恵まれた曽爾高原ハイク



上 ツルニンジン(キキョウ科)

9月22日土庫病院友の会山歩きクラブの例会登山が行われた。目的地は曽爾高原と背後の倶留尊(くろそ)山。

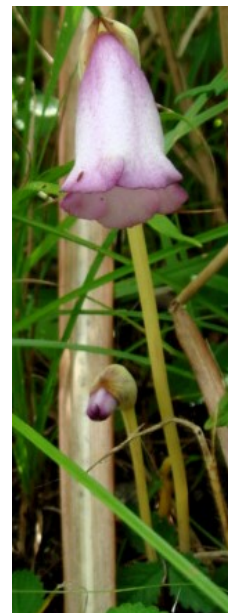
朝7時に満席の25名を乗せて土庫病院を出たバスは8時半すぎに曽爾高原入り口に到着。登山組(19人)と散策組(6人)とに分かれて出発。

私は散策組のリーダーだったので、お亀池のぐるりをゆったりと一周し、それから亀山峠に。

そこで休んだ後に展望広場まで登り、登山組の降りてくるのを待って、一緒に昼食。

下る途中の亀山峠で、旅をする蝶・アサギマダラに逢う。その優美な姿、飛び方に一同賛嘆。

もう一度お亀池のほつりを辿って車道に出、トイレのある駐車場まで車道をダラダラと歩いたが、その沿道に意外と花が多かった。



上 ママコナ 下 コマツナギ

下 イヌショウマ

下 クルマバナ

ナンバンギセル↑



上 ヤブマメ



オオヒナノウスツボ→  
←アキノノゲシ



## 医療講演会のお知らせ(健生会友の会葛城支部発足記念)

講師 稲次直樹 医師(医療法人健生会理事長)

キセルアザミ→

**日時 10月2日 14時～ 会場 葛城市當麻文化会館2階大研修室**