

ひび痛い人への朗報

医療講演会「わかりやすい膝のはなし」に感謝

10月28日大和高田市大谷の大和大谷別院にて標記の講演会が行われ、会場いっぱいの参加者が講演に聴き入りました。

講師は香芝旭ヶ丘病院整形外科部長の藤井唯誌先生。先生はスライドを駆使して膝と膝痛について医学的に解明し、その治療法、さらに膝人工関節とその手術、術後の生活などを具体的に説明しました。

特に強調されたのは「すぐに手術を」と考えずに、自らのトレーニング、運動、減量などで、膝痛をやわらげ、克服することの大切さでした。

講演後の質問にも丁寧に答えられ、講演内容の理解がいつそう深められました。

56名の参加者から感想文が提出されましたが、その多くが講演へのお礼とともに、ウォーキングや大腿四頭筋の鍛錬などに取り組むとの意志表示をしているのが特徴的でした。

後日、主催した健生会友の会高田西支部には「いい講演だった、膝痛で悩んでいたが、目の前が明るくなった。誘ってくれて有難う」などの言葉が寄せられました。藤井先生、本当に有難うございました。



どが通行止めになっています。葛城山でも御所市の二つのルートが通れなくなっています。

二上山の尾根ルートでの被害は少ないようです。

台風21号の爪痕

二上山登山道が通行止めに

10月初旬に近畿地方をも襲った台風21号は奈良県内の山岳にも大雨を降らせ、各地で被害が出ましたが、二上山でも谷川沿いの登山道で、橋の流失、登山道の崩壊、土砂崩れなどをもたらし、葛城市の祐泉寺から岩屋峠への道、馬の背への道と香芝市上の池登山口からの道な



続・二上山に咲く花々 37

クマノミズキ(熊野水木)

ミズキ科ミズキ属

写真 澤木仁 さん

葛城市當麻の登山口にある大龍寺から祐泉寺に向かって登ると、谷川の崖の上に10m超かと思われる大きなクマノミズキが花を咲かせます。花期は6～7月。枝々の先に黄白色の小さな花を密集させてつけ、よく目立ちます。熊野地方の名が付いているように近畿に多く、ミズキは水分を多く含むから。



続・二上山に咲く花々 38

リョウブ(令法)

リョウブ科リョウブ属

写真 澤木仁 さん

雑木林の中でよく見かける小高木。7～9月ちいさい白い花を枝先に円錐状にたくさん着けます。樹皮ははがれやすく、そこがまだら模様になって、よく目立ち、庭木などにも使われます。若葉は昔から食用となり、飢饉の際の救荒食物として法令によって植樹されたのが、名前の由来とされています。



続・二上山に咲く花々 39

イワガラミ(岩絡み)

ユキノシタ科イワガラミ属

写真は 澤木仁さん

樹木などに絡んで這い上がり、5～7月頃花を咲かせてよく目立ちます。小さい両性花を多数固めて咲かせ、それを囲むように白い卵形の装飾花を並べます。アジサイ属のツルアジサイと見間違えやすいのですが、装飾花が写真のようにこの種では一枚ずつ、ツルアジサイのは3～4枚で構成されています。

