

山へのいざない

国立病院機構さいがた病院
作業療法士長
服部正治

私の住んでいる新潟県上越市は西に妙高山、火打山、焼山、南は長野県との県境になる信越トレールの山脈、東には三階節で知られる米山など山に囲まれた地形になっています。

冬になるとそれらの山に季節風がぶつかって多くの雪を降らせるので海岸平野部でも例年1m程度の降雪があり、山間地では4～5mの降雪がある豪雪地帯です。こういう地域ですので、夏は登山、冬はスキーを楽しむには好適地になっています。かくゆう私も昨今の山ブームに乗って数年前から山に行くようになりました。文字通り夏は山登り、冬はスキーに折を見ては通っています。ちなみに昨年は地元のみ山、妙高山、火打山に始まり、少し遠出をして尾瀬や立山に行きました。尾瀬は福島原発事故の影響なのか例年よりも人の数が少なかったように思います。その分いつもよりのんびり歩いて回ることが出来て景色を堪能することが出来ました。6月末に行ったのですが、ワタスゲや山ツツジが盛りでしたし、水芭蕉もなごり程度ですが見ることが出来ました。少し不謹慎かもしれませんが尾瀬へ行くなら今がチャンスだと思ったことです。

立山は10月の上旬でしたが、紅葉の真っ盛りでナナカマドの赤とチングルマの群生の紫、草紅葉の黄色、這い松の緑のコントラストが鮮やかです。雷鳥が飛んでいるところもはじめてみる事が出来ました（雷鳥は飛ぶんですね）。室堂から五色ヶ原というところまで縦走して歩いたのですが、道中ずっとそのような景色が続いていてまったく別世界にいるようでした。五色ヶ原ではテント泊をしましたが、夜間になるとテントの中でも気温4度程度で非常に寒い思いをしました。そのうち

にテントの上にはさざさと音がするので外をのぞいてみると雲が降っています。10月の立山はもう冬でした。

立山のような景色の中を歩いているときにはあまり疲れを感じることもないのですが、展望のない鬱蒼とした山道を行くとき、夏場、暑さで汗がだらだら流れているときには何でこんなつらい思いをして登っているのかと思うこともあります。でも登ります。やっとのこと頂上に立って周りの山々の展望が開けたときには何ともいえない達成感があります。ああ、登ってきて良かったと思える一瞬が何ともいえない、報われたなと思えるときです。下山するとき、登ってきた道を確認しながら満ち足りた思いでぼちぼちと降りていくのも好きな時間です。

そんなこんなで山にとりつかれて山行を繰り返していますが、山に行ける体力を出来る限り維持していきたいと思います。毎朝、起きがけにストレッチと筋トレを欠かさずにやっていますが、そのおかげで高かったコレステロールの値も今年健康診断では正常値内に戻すことができました。怪我の功名ならぬ趣味の功名というのでしょうか。

山はとて面白いところですが、自然が相手なのでいつどこでどんなことが起きるか分からない不安もつきものです。自分が目指す所に見合った準備（装備）とトレーニングが必須です。また目的を果たしてホットした時に事故が起きる率が高いことも念頭に置いておくことが大事だそうです（特に年配の人は）。そんなことを頭の隅に置きながら今年はどこ山に行こうかと考える今日この頃です。



立山 浄土山～五色ヶ原