



VOL. 131

15年 09月 ~ 10月

今月の特集



私の履歴 33



私の履歴 33 私のイトウ釣り②

初日には猿払川を中心に釣りをしました。スケールが大きく、力強さを感じさせるその流れは、幻の魚イトウが潜むには迫力十分で私を圧倒しました。このあたりの川は透明に澄んでいても茶色い色をしていて、それはジンクリアないわゆる透き通った色の水よりも栄養が多いのだとのことです。今年は春から好調なイトウ釣果が続いていたとの情報でしたが、現地に私が到着して聞いてみると2日前から急に釣果が出なくなったとのことです。気温が急に低下したことが原因らしいとのことでした。(実際、私たちが釣った3日間も最高気温は6月下旬というのに13度以上に上昇しませんでした)それでも初日ということで体力も十分だったので、結局朝7時から夕方8時までほとんど休まずに釣りを続けましたが、フライ(西洋疑似餌)を投げては投げては全くアタリらしきものはありませんでした。私の釣っている近くの川岸に3匹のカラスが降りてきて、場違いな大きな声で盛んに鳴きあっていました。それを見ていて、なんだかカラスにバカにされているような気がしてきました。「2年前とおなじで今回もまたボウズかな?僕には釣れないのか?トホホ…」と弱気になる私を「イトウの釣りはこんなもの。明日はきっと釣れますよ!」とガイドが励ましてくれ、私は重い足を宿に運びながら「思い通りには行かないのが“釣りの面白さ”人生に通じるよな」と自分を慰めたのでした。

釣りの第2日目は宿で朝3時半に目が覚めました。まだ朝4時にもなっていないのに、もうすっかり夜が明けて周囲は明るくなっていました。「今日こそイトウを釣るぞ!」と気合を入れなおして朝7時には猿払の宿を出て、原野の中にひっそりと佇むモケウニという沼にボートを浮かべ、誰も行かないようなヒグマの気配に満ちた沼のインレット(流れ込み)に向かいました。ボートから上陸するとすぐそばに直径1.5メートルくらいの草が円形に倒されている場所が数か所に見られます。ガイドのS君が「ヒグマの寝床だ」と言うではありませんか!私がクマ避けの鈴を狂ったようにその場で鳴らして、クマを周辺1kmから追い払ったのは言うまでもありません。ヒグマを追い払って?から釣り始めて30分くらい経ったのでしょうか?何回もフライを流すうちによりやくググーン!と重量感のある待望のあたりがありました。ちょうどそこは狭くなっている水路のところだったので、水中の根に魚にもぐり込まれるとせっかくの魚をバラしてしまう可能性のある場所でした。頭をグングン左右に振って何とか逃げようとする魚と10分くらい格闘し、何とかS君のランディングネットに収めることに成功した時には「ヤッター!!」と小さな声で叫んでしまいました。計測はしませんでした。約70cm位だったと思います。大きなものでは1メートルを超える魚体も確認されているので、イトウとしては超特大というサイズではありませんが、私には感動するのに十分な大きさと手ごたえでした。釣り上げた後、不覚にも嬉しさと緊張のために手が震えました。さらに、その後2時間くらいその周辺で粘っていると、岸から15mほどのところで突然イトウがライズして背びれが見えました。一瞬でしたが、きれいな薄い紫色の魚体が現れたのです。私とそのそばにフライを投げ入れると、偶然にちょうどいいところにキャストが決まりました。そのままリリーブするとすぐにグツ!と竿を抑え込むような重いあたりがあり、先ほどと同じような大きさのイトウをもう1匹追加するという幸運に恵まれました。まさかと思いましたが直前にライズした魚が、まぐれで私のフライにガツプリと食いついてきたのでした。今度はさっきよりも余裕をもって引きを楽しみながら釣り上げることができました。先ほどと同じくらい感動していましたが、写真をとった時にも手が震えたりはしませんでした。その日、宿に帰ってからガイドのS君と二人で宿に帰って祝杯を挙げたことは言うまでもありません。「!!万歳!!」 なんとという美味しいホタテ(猿払村の名物)とお酒だったことか!言葉では言いあらわせないほどでした。(次回に続く)



「ロコモティブシンドローム」をご存じですか? 糖尿病療養指導士 出尾よしえ

最近では、テレビのCMでも見かけるようになりましたが、知らない方も多いかもかもしれません。日本整形外科学会から2007年、団塊世代の退職を機に、立つ・歩くといった生活機能低下を予防するための病態概念として、ロコモティブシンドローム=ロコモ(略)が提唱されました。ロコモとは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、軟骨等の障害により、身体のバランス能力や筋肉が低下して、骨や関節が弱くなり、体幹、体軸がぶれて、転倒しやすくなる為、要介護になるリスクが高まります。

日本の平均寿命は、世界でもトップクラスの長寿国ですが、残念ながら長寿=健康とは限りません。長寿者には、認知症や、脳血管障害、他の疾患で寝たきりの方もいらっしゃいます。こうした中、健康寿命(なるべく誰かの手を借りずに、日常生活が送れる期間)という概念がクローズアップされました。健康寿命の平均は、男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命より男性は9歳、女性は12歳も短いことが驚きです。

それは高齢者の事で自分とは関係ないと思っているあなた!平日は仕事で忙しく働いて、週末は疲れてごろごろしている方もロコモ予備軍ですよ!

運動が苦手というあなたにはラジオ体操がおすすめです。ラジオ体操は、いつでもどこでも、費用をかけないで全身の筋肉を動かして自然に良い姿勢や、呼吸が出来るようになるのでロコモ予防になります。

さあ!今日から、ロコモ予防と、健康寿命を延ばす為に、ラジオ体操を始めてみませんか?

休診のお知らせ

9月~11月の診療予定です。宜しく御承ください。

9月	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

10月	S	M	T	W	T	F	S
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

※10月3日(土)は午前のみ診療

11月	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

8月中旬までの暑さが嘘のように涼しくなりました。夏が去る際の寂しさも感じずにはいられませんが、ご高齢の皆さんには過ごしやすいのではないのでしょうか? そろそろ溪流釣りの季節も終了です。皆様、体調には十分ご留意下さい。