

発行日：2017年9月1日

発行責任者：医療法人社団憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878

私の履歴 42

私が北海道の釣りが好きなわけ①

私はなぜ釣りがこんなに好きになったんだろう?と最近考えました。幼少時私はあまり釣り好きの方ではありませんでした。小学生の時、近くの池で友達に誘われてクチボソを釣ったり、父に連れられてウミタナゴやハゼを釣った記憶があるくらいのもので釣りに通いつめたことは全くありませんでした。私は野球少年で、左腕の投手でした。ひとりの時には暇さえあれば家の塀に軟球を投げて遊んでいた覚えがあります。塀に四角を書いたりして、自分で目印を決めてそれめがけて投球の練習をしていました。(それでも最後まで球が速いだけのノーコンピッチャーでしたが・・・)



それがいつからでしょうか?今思うと35歳頃から芦ノ湖のルアーフィッシングを始めて、自分にも魚が釣れるんだということを知り、その面白さにだんだんはまっていったのだと思います。その後ルアー・フライ専用の管理釣り場にも時々通うようになってルアーロッドを新調したりしましたが、周囲にルアーではなくフライで釣っている人達がいる、その管理釣り場では彼らの方が断然多くの魚を釣っているのを見て私もフライを試してみることにしたのです。

しばらくは管理釣り場ばかりで自然の釣り場は芦ノ湖くらいしか知らなかったのですが、ある時、医療関係の友人が北海道のフライフィッシングガイドとの釣行に誘って下さり、ガイドの方も以前に書いたように物腰のやわらかな気持ちの優しい好青年でしたので、それから私のフライ釣行のスイッチが入ったようでした。十勝川、石狩川、鶴川をはじめほかにも多くの北海道の川に

釣行し、手つかずの自然の溪流の美しさに魅了され、また彼とも仲良くなっていきました。

彼は営林署の鍵をどういう訳か持っていて、以前にはその鍵で通行禁止の道にかかっている鍵を開けてその奥に入って道を運転して釣り場に案内してくれたこともありました。私が大丈夫なのかと思う様な悪路で獣道のように草が両側から生い茂ってどこが道かわからず普通の人なら決して入らないような道を熟知していました。もし彼が怪我でもしたらどうしようかと私は不安になりました。私には、どこに道があるのかさえとても判別できる自信がなく、帰り着く自信が全く持てなかったからです。(次号に続く)

information

あなたももしかしてロコモ?

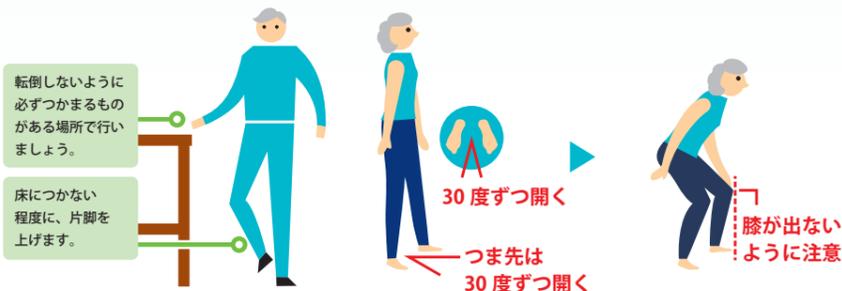
看護師 大場 郁子

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す言葉です。移動機能とは、立つ、歩く、走る、座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”のことです。今回は、自分で気付くためのロコモチェック(ロコモーションチェック)と、ロコモ対策としての運動をお伝えします。

ロコモチェック: 7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1個でも当てはまればロコモの心配があります。0個を目指してロコモ対策を始めましょう。

- ①片足立ちで靴下がはけない。②家の中でつまずいたり滑ったりする。③階段を上がるのに手すりが必要である。④家での掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である。⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。⑥15分くらい続けて歩くことができない。⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

ロコモ対策: ①片足立ち(バランス能力をつける): 左右1分間ずつ1日3回。支えが必要な人は机に両手や片手をつけて行う。②スクワット(下肢筋力をつける): 深呼吸をするペースで5~6回を1日3回。



《続けることが肝心です。ロコトレでいつまでも元気な足腰を》

休診のお知らせ

9月～11月の診療予定です。宜しく御了承ください。

9月 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

11月 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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		

今年の夏は7月がとても暑かったのですが、8月は雨が多く川が濁って釣りにならない日が多かったです。その分すごしやすかったとも言えますね。秋晴れのもとみなさんに負けず体を動かしたいと思います。