

来年度山行希望アンケートの集計ができました

来年度山行希望アンケートに42名のメンバーから231件の推薦を頂きました。集計結果はすでに皆様に配布済みですが、これを参考に1月例会に先立って開催される拡大世話人会において、来年度の活動方針と共に2015年度年間山行計画案の作成に最大限反映させていきます。ご協力ありがとうございました。

TTC通信11月号休刊のお詫び

編集担当者の怪我入院により、11月号を発行することができず、TTC創立以来17.5年間毎月欠かさず発行してきたTTC通信をお届けできませんでした。心からお詫び申し上げます。

メンバー退会のお知らせ

12月をもって氏名削除さん(Member No. 109)が退会されました。

山行実施結果報告

★塩原溪谷ハイキング(ゆ)★★
10/30(木)-10/31(金);1泊2日。ハイース利用。参加12名。天候:晴。CL/計画:、SL/救護:、会計:スタッフ名削除。紅葉と温泉を堪能。

★箱根明神・明星ヶ岳(提案)★★
★11/8(土)日帰、公共交通利用。申込:15名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。雨天予報につき中止。

★妙義山お中道(定例)★★
11/22(土)日帰、マイクハス利用。参加:18名。天候:晴。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。紅葉染まる岩場を堪能。

★宮ヶ瀬湖北岸尾根・南山(ゆ)
★11/26(水)日帰、マハ利用。申込11名。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。雨天予報につき中止。

★大山街道 Walking③[青葉台-さがみ野](ゆ)★★
★11/29(土)日帰、公共交通利用。申込5名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:

スタッフ名削除。雨天予報につき中止。

★鎌倉アルプス(提案)★★
12/6(土)日帰、公共交通利用。参加:9名。天候:晴。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。名所「獅子舞」の紅葉を堪能。

◆箱根神山忘年山行(定例)★★
12/13-12/14;1泊2日。公共交通利用。参加:27名(神山周回コース18名/ピストン5名/宿直行4名)。天候:晴。CL/計画:、SL、会計:、救護:、イベント:スタッフ名削除。メンバーのバイオリン演奏、フルトとキーボードの競演に大いに盛り上がる。翌朝、12月例会開催後、19名で浅間山をハイキング。

至近の山行予定

◆石割山新年山行(定例)★★
1/10(土)日帰。マイクハス利用。申込20名。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。紅富士の湯で新年会。要6本爪アゲン。

◇早川・片瀬ウォーキング(ゆ)★★
1/19(月)日帰。公共交通利用。申込13名。CL/計画:、SL、

救護:スタッフ名削除。

◇大山街道③(青葉台-さがみ野)(ゆ)★★
★1/24(土)日帰。申込9名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。11/29雨天中止分の再催行。

◇長者ヶ岳・天子ヶ岳(提案)★★
★1/31(土)日帰、マイクハス利用。申込15名。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。積雪多、要6本爪アゲン。

◇大山街道④(さがみ野-愛甲石田)(ゆ)★★
★2/28(土)日帰。公共交通利用。申込:9名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。

1月募集山行

◆仏果山・高取山(定例)★★
2/14(土)、公共交通利用、立案:氏名削除。要6本爪アゲン。

◇大山街道⑤(愛甲石田-大山頂上)(ゆ)★★
★3/7(土)日帰、公共交通利用。提案:氏名削除。

◇北八天狗岳(提案)★★★
3/7-3/8;1泊2日/テント泊。提案者の都合により中止。

山の花、野の花

**コキア【和名:杓苳、杓苳サ】
(アガ科コキア(ハツア)属一年草)**



アジア原産。西暦900年頃中国から渡来。古来より我国で栽培されている一年草。枯れた茎を簀に利用したことから杓苳(杓苳サ)の和名がある。春に種を蒔くと、やがて細かく茂る茎葉がこんもりと丸まり、草丈0.3-1.5mに成長する。夏になると茎に小花をびっしりと付ける。雄花と雌花があるが、いずれも花弁はなく、淡緑色の萼がある。夏季は爽やかな緑色の葉であるが(写真上)、10月になると葉だけでなく、茎も見事に真っ赤に紅葉する(同下)。国営ひたち海浜公園(茨城県ひたちなか市)の見晴らしの丘に日本最大(約32,000株)のコキアの群落があり、太平洋を見渡す砂丘一面に広がる壮大な紅葉は見事の一語に尽きる。コキアの若芽は茹でてお浸しに、枯れた茎は杓苳に、果実は食用と無駄なく利用できる。秋田の特産品「とんぶり」はこの果実を加工したもので、プチプチした食感から「畑のキャベツ」として珍重されている。

◆**筑波山(定例)**★☆3/28(土)日帰,マイクパス利用。立案:**氏名削除**。
◇**黒川鷄冠山(提案)**★★3/29(日)日帰,マイクパス利用。提案:。

安全登山豆知識

足腰丈夫に長寿を全うしよう!

「健康寿命」の重要性について、TTC 通信 8 月号の「安全登山豆知識」に記載したが、2010 年度の平均値は男性 70.4 歳、女性 73.6 歳で、平均寿命との差: 男 9.1 年、女 12.7 年は、家族や介護施設等で、なんらかの介護を受けながら寿命を全うする期間といえる。このような不健康な状態に陥る最大の要因は筋肉量の減少により自立歩行が困難になって、車椅子や寝たきりになることだという。筋肉率は、別表に示すように、20 歳代をピークに、年齢を重ねる毎に徐々に減少する。サルコペニア(加齢による筋肉率の減少)が進んで、筋肉率が女性 22%以下、男性 27.3%以下に減少して自立歩行が困難になる平均年齢は、男性では約 70 歳である。一方、多くの臓器は加齢とともに劣化するが、筋肉は 90 歳になっても再生できるので、日々の生活習慣によって筋肉年齢に大きな差異が生ずる。普段から体を動かしている TTC メンバは、平均的筋肉率より、10-20 歳は若いと推定される。肉体的若さを保つには、①ウォーキング等の有酸素運動(1日平均 8000 歩)、②筋肉トレーニング、③高蛋白食+ビタミン B 食(1日1食)の3つが必須ある。有酸素運動は、体脂肪を燃やし基礎代謝量を上げて、体脂肪率の上昇を抑え、成人病予防に効果大であるが、自立歩行の要の筋肉である大腰筋と下肢筋肉を中心に筋力トレーニングすることが重要である。筋力メニューとしてはスクワット、腿上げ、つま先立ちの他、脚の可動域拡大のための脚の前後左右上げも有効であり、各筋力を毎日 10-30 回実施することにより筋肉率維持向上に多大な

日本人の年齢別平均筋肉率(参考値:体脂肪率)

女性		年齢	男性	
筋肉率(%)	体脂肪率(%)		筋肉率(%)	体脂肪率(%)
39	22	20代	44	12
37	26	30代	37	26
33	34	40代	34	32
30	40	50代	31	38
26	48	60代	29	42
23	54	70代	25	50
<22.0	>56	サルコペニア	<27.3	>45

効果を発揮する。寝たきりになる最大のきっかけは、転倒→骨折→ベッド生活。2ヵ月寝たきりが続くと筋肉率が約 3%減少するので、そのリスクを考慮すると、女性は筋肉率 30%以上(体脂肪 40%以下)、男性は同 34%以上(同 32%以下)維持を目標に、歩数計、体組成体重計等も駆使して、健康管理することが重要。サルコペニア肥満(BMI25 以上)に陥ると、糖尿病のリスクが 19 倍に跳ね上がり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが急上昇するので、筋肉率の低下と体脂肪率増加は大敵である。

山に想う

変人たち

＃107 氏名削除

昔、会社の友人に山好きの奴がいた。時々休み明けに真っ黒になって出社する、変な焼け方で鼻の頭の皮をむきながら、山は紫外線がきつくてね、と笑っている。山に何をしに行くのかと問うと、「何もしないぼうっとしているかな」と、意味不明な回答の明るい変人。自分はボーっとするなんて嫌いだったし山に興味を抱くこともなかった。その友人のせいでもないだろうが、山男にはスマートな印象がなく、変人というレッテルを貼ることになった。3,4年前に自転車を始めた。自分の足で遠方まで行けることが、ちょっと誇らしい気がして、ちょこちょこ乗っていたら友人に誘われてもう少し本格的な自転車に乗って一緒に出かけるようになった。移動距離も伸びた。ところが、こいつらもちょうと変だった。せっかく景勝地まで走ってきても観光をすでもなく、兎に角走る。確かに遠くの漁港の定食は安くてうまいけど、片道 50km も走って定食屋に行って直ぐに帰るなんてかなりの変人。ところが自転車をやっている人はこのタイプが多い。ある時、自転車で江ノ島まで走った翌日に大山に登って江ノ島を眺めた。昨日はあそこに居て大山を眺めていた。そして今、眺めていた山の頂まで自力であがってきた。自力での移動の長い軌跡が見えた時に山登りもい

いなと感じた。もっと他の山にも登ってみたいと思った。ちょうどその頃に TTC に入会した。予想はしていたが、やはり変人だらけだった。これだけ集まると変人振りにもかなり差があって興味深い。そして驚いたのは、変人たちの体力と記憶力。何度も訪れているわけでもないと思われるのに、地名から山の場所、峠や山小屋の名前や周囲の様子が話せばいくらでも出てくる。やはり運動量と脳の明晰度は比例するのかと感心した。中には例外もいるようだが・・・もうひとつ変人たちに驚いたことは、安全や死への意識、非日常的な天候時の行動や過酷な場所に挑むことを楽しんでいるとそうなるのだろうか。山男だけじゃなくて山女たちも予想以上。今のところ自分は、ちょっとつらい程度のハイキングコースで十分で、凍傷や雪崩の危険がありそうなところに近づきたくもない。そう安易に考えていたが、最近、台風直後の立山で天候次第で楽々コースも豹変することを体験できたので、少しは安全に対する意識が変わったかもしれない。多くのツワモノの諸先輩が、なぜ山に惹かれるのかをうまく言葉にできないように、自分に如何ほどの想いがあるのは、まだわからない。でも、また山に行きたいと思う。すばらしい景観に会えるから、非日常的な体験ができるから、それなりの達成感を得られるからとかの全部かもしれないけど、どれでもないようにも思える。ただ、ラーメンのためではないことは断言できる。今後どこまで自分が変人になら変わっていけるかも楽しみだ。当然、諸先輩のレベルには到底及ばず追いつきたいとも思わないが、いつかアイツは変人だといわれるくらいのめりこみそうな予感もある。

今回は**氏名削除**さんの登場です。

1 月例会 1/17(土)厚木市睦合西公民館工作室、**安全登山教室** 18:30-19:30、**例会** 19:30-21:00、**拡大世話人会** 13:00-18:00。