

## 会員の広場



### 『コロナ禍、頑張らない健康法』

～春の北信五岳「飯縄山」&「黒姫山」の山行～

田川 修司（東京）

新型コロナウイルス騒ぎが始まってから連日、感染者数、重症者数、死亡者数、ワクチン有効率、接種率、副反応・発生率などのニュースがメディアで踊っていました。毎日が全く落ち着いて過ごすこともできない日々でした。昨年、新型コロナウイルスの感染が心配で外出も出来なく巣籠生活の日々の連続でした。その結果、運動不足になり脊椎管狭窄

症を患ってしまった腰痛治療の苦戦の毎日でした。腰の痛み、足へのしびれ等々で自由に体を動かせない状況で大変でした。身体中の痛みが『くの字姿勢』の歩行しかできず不自由な日々を過ごしました。全く腰の曲がったお爺さんでした。毎日のリハビリや治療でやっと『直立二足歩行』が出来る身体になりました。やっと健康状態が復帰した状況でしたが、長引くコロナ禍に精神的にも、肉体的にも疲弊する毎日でした。

この様な時に山の仲間から、北信五岳の「飯縄山」&「黒姫山」の二座登頂の計画が来ました。両山ともに山頂からの眺望は360度、遮るものもなく残雪に輝く北アルプスをはじめ、素晴らしい山々の大展望が楽しめる状況のまたとない計画なのですぐに参加することになりました。北信五岳は、故郷の善光寺

平の信州中野から毎日眺めた懐かしい思い出の沢山詰まった山々です。地元では、北信五岳について各山の頭文字をとった「まみくとい」と呼んで親しまれています。『ま〓斑尾山、み〓妙高山、く〓黒姫山、と〓戸隠山、い〓飯縄山』の5つの山の総称です。飯縄山（1917m）は古代から山岳信仰の霊山であり山頂には、上杉謙信の兜の前立てと言われる飯縄大権現神社が祀られ修験道場が開かれ、数ある武将の尊崇を得ていました。山頂からの360度パノラマの眺望では、長野市方面や戸隠連峰、黒姫山など、ほかの北信五岳が間近に迫り素晴らしい眺望でした。

翌日の黒姫山（2053m）は野尻湖の西にあり、北信五岳の中央に位置し、コニーデ型のどっしりとした山容は「信濃富士」とも呼ばれ親しまれています。昔々、信濃の国の

高梨城主の黒姫様の悲話伝説『黒姫伝説』があり、山名の由来になっています。残雪の残る急登に足を滑らせながら一步一步進んで山頂の征服は何物にも代えられない満足感でした。二日間とも素晴らしい天候に恵まれて感動的な山々の景色の連続でした。この時の宿泊所は、修験道場として知られる戸隠山の麓の奥社の近くの人情溢れる民宿でした。コロナ禍とは無縁の自然溢れる山歩きで爽快な気分に入り最高の時間を満喫することができました。コロナ感染の心配を毎日で体調管理には本当に気を使います。身体が衰えるのは自然の摂理です、しかし感性は衰えないと思っています。

「毎日の変化が面白くて仕方がない」と好奇心旺盛に過ごす時間を大切にしたいと思う日々です。