

山歩きをしませんか？

中高年の人たちは既に山歩きをしていることでしょう。山のベテランは沢山いらっしやるので、私が勧めるのもおこがましいと思います。人それぞれ山歩きの楽しみ方は違いますが、私流の山歩きを紹介します。最初に私の山の経験ですが、たいしたことはありません。高校生の時に友人に三つ峠に連れて行ってもらったのが最初でした。登ったうち、富士山、槍ヶ岳、立山の雄山、劔岳、木曾御岳山などは高いほうの山です。海外ではボルネオ（カリマンタン）のキナバル山（4100m）があります。後は高尾山です。自宅から近いので数百回は行っているでしょう。犬を連れて行ったことも沢山あります。

夫婦で山に行く時は、それぞれ自分のペースで登ることにしています。私が先になり、家内が後になります。15分ぐらい経ったら家内を待ちます。せいぜい2、3分の差です。山道ですからあまり離れると心配です。家内は休まない歩き方をします。私は適当に小休憩する方が良いので、バランスがうまく取れます。平坦なところは一緒に歩きます。私は頭、顔、お腹に汗をかきますが、家内は背中に汗をかきます。山歩きの時はタオルを家内の背中に入れてあげるのが習慣になりました。

オニギリなど弁当を持っていくときもありますが、高尾山のときは水だけで短時間歩く時もあります。特に夏などは、高尾山は込みます。家を4時に出て電車でも、10分で高尾山口に着きます。都内から来ていた人たちが帰る頃です。我々は逆行します。裏道を知り尽くしておりますので、人があまり来ない道を選んでブラブラと歩きます。2時間くらい歩いたら帰ります。往復で4時間くらいです。

私の好きなスポットは、登山道からちょっと離れたところにある大きなブナの木です。下から見上げるとなんとも神々しい感じがします。枝振りがよいです。癒されます。このブナの下で弁当を食べるのが至福の時です。人は来ませんから、良い雰囲気の間を独占できます。最近圏央道の高尾ジャンクションが完成しましたが、そのトンネル坑口に特殊な斜面工法を適用してもらったことから、高尾山から見られる場所を探しました。夏は葉が茂り見えませんが、冬は見えます。ここから写真を撮影するのも楽しみの一つです。斜面にどのくらい植生が生育しているかを記録するのです。

女性は、山に咲く花を見るのが楽しみと言います。私は群生している方が好きです。花の写真を撮るのを趣味にしている人もいます。人それぞれでよいと思います。山は自分で歩かなければ頂上に着かないというシンプルさが好きです。ぜひ自分流の山歩きを楽しみましょう。

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授

ビワの葉療法をしませんか？

ビワの葉が、医療に使われるのを知っている人は少ないのですが、実は昔から分かっていたことです。我が家では、ビワの葉の効用を知っていたので、昔から使ってきました。ビワの葉のお灸とビワの葉の湿布をします。昔空き地にビワの木があり、自由に葉を採集できたのですが、ある時空き地が宅地になってビワの木が伐採されてしまいました。そこで我が家にビワの木を植えました。ビワの木は庭に植えると不吉だという人がいましたが、これは迷信と考え、実を取ることにしました。

ビワの葉のお灸は、通信販売で「ビワの葉お灸セット」を買わなければなりませんので、ここでは、誰にでもできるビワの葉の湿布を先に紹介します。長男が大学でラグビーボールをしている頃、打ち身とねんごをして練習を中止して我が家に帰ってき

たことがあります。薬屋で売っている湿布を貼っているのを見て、家内がビワの葉の湿布を進めました。半信半疑の息子を口説いて無理矢理ビワの葉の湿布をしました。翌朝、息子はびっくりするぐらい快方に向かっていました。あまりにも効いたので、同じようなトラブルの仲間を連れてきて、ビワの葉の湿布をすることになりました。前置きはこれぐらいにして、作り方を教えましょう。

ビワの葉のできるだけ古い葉を4、5枚集めます。これを丸めて、座金ですります。繊維があって少しやりにくいですが、ボロボロ状にします。小麦粉に生姜をすったものを混ぜて水で捏ねます。これにすり下ろしたビワの葉をまぜ入れて、糊のようにします。これを5ミリくらいの厚さで布に塗りつけ、患部に貼り合わせます。水がしみ出してきますので、サラップを貼ってから、軽く手ぬぐいのような木綿でくるみます。糊状の湿布が乾くまで置いておきます。寝る前に湿布をして朝取るのが便利でしょう。

少なくとも市販の湿布よりずっと効きます。向かいの家のお爺さんは時々我が家のビワの葉をくださいと言って、持って行きます。ビワの葉の効用を知っているのです。

ビワの葉のお灸の話も少ししましょう。お灸の藻草に火を付けてお灸をするわけですが、背中などの患部にビワの葉の表が患部に当たるように敷きます。ビワの葉の上に特殊な紙(セットになっている)を敷いて上から押しつけるようにツボにお灸をします。熱くなったら「ハイ」と言ってもらい、別のツボに移動します。驚くことに、悪い箇所があるとビワの葉の表面は黒ずんでいます。悪くないところは、ビワの葉の色に変化はありません。

現代の医薬より薬効のあるビワの葉の療法をしませんか？

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授