

朝日射す 巳の影躍る 山の端

(詠み人: Chat GPT)



明けましておめでとうございます。ChatGPTに「巳年の正月を祝う俳句」をリクエストしたら、一瞬でこんな句ができました。また、「蛇と山と朝日の画像」と入れたら、わずか数秒で左のようなイラストが！

そのうち「人間は不要」と言われそうで怖い気もしますが、凄い時代になりましたね。令和7年が皆様にとって良い年になりますことを祈念致します。

さて、当院に通っておられる阪口様が、昨年自転車で淡路島一周にチャレンジして見事一泊二日で走破されました。以下、阪口様からのご寄稿です。



「挑戦の先に虹が～82歳の淡路島一周(アワイチ)チャリンコ奮闘記」

かぎもとクリニックにお世話になっている患者の阪口(82歳)です。鍵本院長の琵琶湖一周(ビワイチ)達成に刺激され、80歳(傘寿)記念に私もビワイチを完走、引き続き今回82歳でアワイチを達成したのでその紀行文を紹介させていただきます。

1. はじめに

2年前ビワイチを達成したあと、祝福してくれた仲間達は「さあ、次は？」とプレッシャーを掛けてきました。『聖地しまなみ海道』走破が最終目標だったが、元気なうちはもう1ヶ所と考えたのがイチ・イチ同士の淡路島でした。ビワイチより距離も短いので大丈夫だろうとやや甘く考えていたその初日も終わろうとする時でした。

「あっ、やばい！」電動自転車のバッテリーが切れたのです。山間部の田畑の中を通る一本道、激坂の繰り返しと9時間ペダルを漕いで両足は限界だ。人家もなく辺りは真っ暗、殆ど何も見えず最悪！アワイチ初日の午後6時過ぎ、福良のホテルから約3～4キロ手前での大ピンチ。さあ、どうなることか？・・・。

2. 初日・東海岸線-岩屋から洲本へ

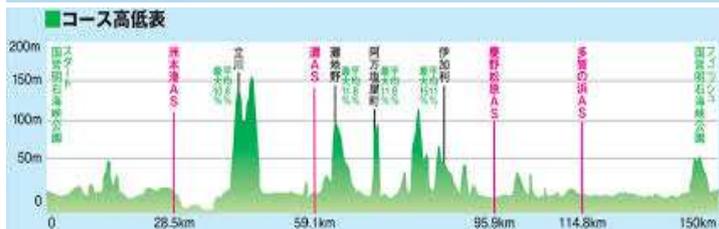


11月28日夜に明石で一泊、翌朝明石港から高速船で淡路島・岩屋港に向かった。天気予報は雨後曇り、最高気温は12.6℃、西風6～8mと風は強い。レンタサイクル店に事前に年齢と身長を伝え、スポーツタイプのE-BIKEを頼んだら9段変速/パワーモード4段階、乗り降りしがしやすいローステップの車種を選んで岩屋港に用意してくれた。9時前、東海岸に沿って福良に向かってアワイチのスタートだ。

計画は平均時速10～15km、岩屋9時出発、観光ポイントの洲本城跡に12時頃、福良のホテルには17時頃到着、翌日8時出発、「国生み神話」の伊弉諾神宮に14時頃、野島断層記念館15時頃、岩屋港帰還16時半の予定でした。



スタート直後から雲の切れ目から太陽が覗き、左側に大阪湾、右側は山の中腹を通る神戸淡路鳴門自動車道

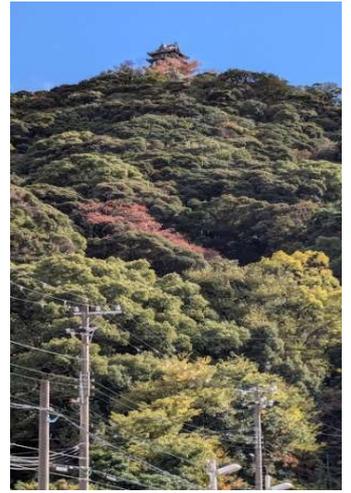




を見ながら快調に洲本に向かって南下、少し走ると大阪・神戸から明石大橋を渡って淡路 IC に来た高速バスのターミナルがあり、観光看板が賑やかに並んでいる。ヤシの木が並ぶ唯一の国道 28 号線は車が多く一部を除けば車道しかないのが気が抜けない。海沿いにクルーザーやフィッシングのマリンレジャーを楽しむ施設や別荘が立ち並び、洲本まで約 47km はリゾートっぽい海沿で自然とルンルン気分。

洲本市の入口に美しい洲浜橋が見える。道路は二股に別れ、28 号線を直進すればアワイチ・ショートコース、フルコースを目指す私は左の洲浜橋に進む。生釜揚げしらす丼の看板が目に入り、ここで早めの昼食、ほぼ予定通り 12 時過ぎに洲本に到着。

洲本中心部から洲本城跡のアクセスを試みたが標高 133m 三熊山山上にあり、急な登り



で時間の余裕もなく断念せざるを得なかった。

3. 南海岸線—洲本から福良へ

由良を通りいよいよ 4 大難所と言われる南エリアに入る。海拔 4 ~ 6 m の波打ち際の一本道、右側はすぐ崖が迫っている。車の往来は少なく眺望も良いオーシャンビューだが、強風でハンドルも取られそうになる。出発から 50km を超えると足腰とお尻が痛い。最初の難所、立川水仙郷は傾斜 8 %、1.8k にわたり急な上り坂が続くが、まだ最初のトライだったので乗り切った。峠の頂上 150m から海際に下るクネクネ坂は最速 38km/h と実に爽快



だ。南淡路水八仙ラインでは強風を受け、漕げども一向に進まない。急に雲行きが悪くなり時雨が降りだしてテンションはガタ落ちだったが、海上に薄っすらと虹が浮かび「もう少し頑張ってみよう！」と応援してる様で前に進む勇気を与えてくれた。モンキーセンターから黒岩水仙郷を通り灘地野の 2 番目の難所は 1.4 km の更に厳しい激坂だ。途中で自転車を降り押し登るも脚は痙攣一歩手前、何度も心が折れそうになったがなんとか峠を切り切り一休み、四国を見渡せる眺望だが時刻も 4 時を過ぎそんな余裕は全く無かった。福良まで工事区間の上り坂を避けて山間の迂回路を北上していた時に、冒頭のバッテリー切れのトラブルが起こったのだ。エコモードで走れば航続距離は約 100km、ツアー/スポーツ/ターボとパワーを上げるほどバッテリーの消耗は大きく、今回は厳しい登坂でパワーを使い過ぎ 80km でアウトになった。一瞬真っ暗になったがライトだけは再起動したのでそろりと走っていると遠くにぼつりと小さな明かりが見えた。

国道の交差点に”レディー”と言うドラッグストアの明かりだった。女性店員さんに事情を話し少しだけ充電させてもらった。まさにこれが地獄に仏というものか？（後日ある人は天国に居られる貴方の奥様が守ってくれたと）。午後 7 時頃過ぎようやくホテルに到着（出発より 82km、10 時間）。近くの海鮮料理の店で新鮮な海の幸を味わい、温泉で疲れを取り初日の眠りについた。



4. 2 日目・西海岸線—福良から慶野松原、そしてゴール岩屋へ

翌朝 8 時に出発、今日は曇りのち晴れ最高気温も 14℃、しかし西海岸は風が強くて最大 10m だった。福良の港を横に鳴門大橋を見下ろす展望台に立ち寄り、ヒルクライムを繰り返しながら最後の難所に向かった。途中で土砂崩れの為不通と聞き迂回路まで戻り播磨灘に面した湊港に出て白砂青松と夕日が美しい慶野松原で昼食、昔 20 歳代の夏にここで遊んだのを思い出した。迂回路まで戻ったので大幅に予定が遅れ、岩屋港まであと 47km 自転車返却時間の 17 時までギリギリだ。（最終面に続く）



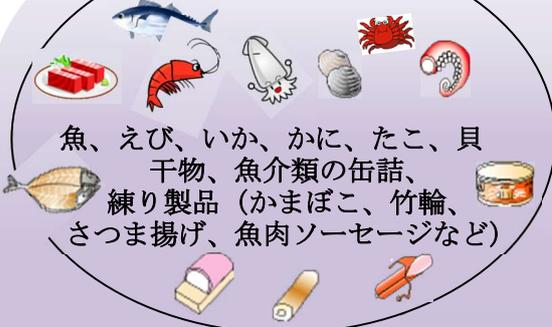
たんぱく質しっかり食べて 寝たきり予防しませんか?!

最近よく耳にするフレイル、サルコペニアにも効果あり!!

魚介類

たんぱく質を多く含む食品

獣鳥肉類



魚、えび、いか、かに、たこ、貝
干物、魚介類の缶詰、
練り製品（かまぼこ、竹輪、
さつま揚げ、魚肉ソーセージなど）

卵類



卵、卵豆腐、
出し巻きなど



肉（牛肉、豚肉、鶏肉など）
加工品（ハム、ソーセージ、
ハンバーグなど）

乳・乳製品



牛乳、ヨーグルト、チーズ、など

大豆・大豆製品



豆腐、納豆、油揚げ、煮豆
枝豆、厚揚げ、凍り豆腐、
豆乳など

朝・昼・夕
毎食

手のひら1~3つ

1日に
女性: 5~7つ
男性: 6~8つ
が目安!!

1日に手のひら5~8つ

スライス肉 2枚(60g)

魚切り身(小 60g)



手のひら1つ分の目安

食べる前に確認を!!

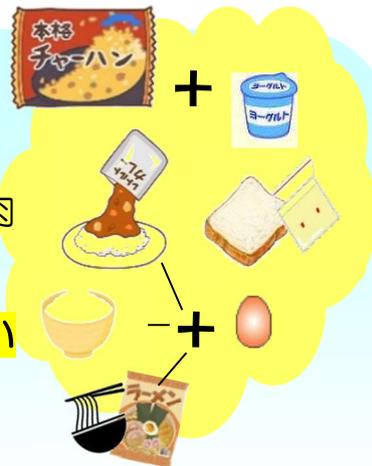
① たんぱく質を多く含む食品が手のひら1つ以上あるか

なし

② すぐ食べられるたんぱく質食品（卵、チーズ、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、缶詰、豆腐、納豆など）を加える

※ たんぱく質だけでなく毎食、主食・野菜もそろえてバランスのいい食事を心がけてください。

※ 腎疾患などでたんぱく質制限を指示されている方は主治医・管理栄養士にご相談ください。



(2 ページからの続き) 伊弉諾神宮、野島断層保存館に立ち寄れず、ひたすら前に前にと漕ぐのみでした。丘の上には何本かの風力発電の風車がまわっていた。

播磨・明石が見えてくる海岸沿いにはお洒落なレストランやカフェで夕日を見ながらシーサイドビュー楽しむ人の出入りが多い。疲れた体でレストラン、目の前に明石大橋が見えるがなかなか進まずもどかしい。16時45分、遂に岩屋ポートターミナルに到着、2日にかけてアワイチ 165km を合計 18 時間で無事完走した。

5. おわりに

今回の厳しさは想像を遥かに超え体力は限界だったが、有言には実行あるのみと気力を振るいなんとか完走、それだけにこの達成感はこの挑戦へ大きな自信を与えてくれた。2年前、エッセイ「私のケーキ作り」が某雑誌に掲載された時、「挑戦する勇気が生きる力になる」とあり、まさにこれを残り人生の指針として頑張っていきたい。

帰途、鍵本院長や山仲間にラインでアワイチ達成を伝えたら、瞬く間に 20 数名からお祝いの言葉を頂き本当に有難うございました。(完)



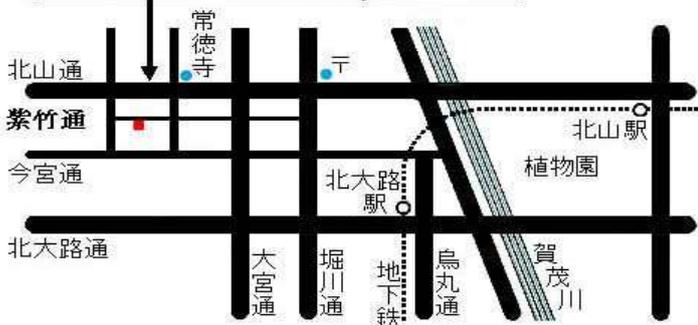
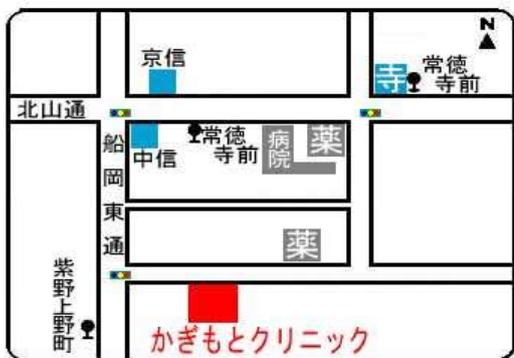
Information

牛若いきいき教室

- 1月24日(金) 糖尿病治療薬最新情報
- 2月28日(金) お休み
- 3月28日(金) テーマ未定

牛若はつらつ教室

- 1月10日(金) すわりずむ体操 第110弾
- 2月14日(金) すわりずむ体操 第111弾
- 3月14日(金) すわりずむ体操 第112弾



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3

TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—