

2024年（会報第31号）

山行記録



新津ハイキングクラブ

■表紙について

表紙は8月11日(祝・金)山の日「八方尾根・八方池」の八方池から下山開始直後の写真です。一昨年はCOVID-19第7波の始まりで急遽中止をした山行のリベンジでした。今年は記録的な猛暑日が続いた夏でした。八方尾根の高原は晴れ、気温18℃と最高の登山日和となりました。足元には高山植物が散見でき、背後の岩肌は「不帰の嶮」です。

■「中高年者が健康を維持」を生成AIから調べました。

中高齢者が健康を維持するには、以下のことに注意することが大切です。①適度な運動は、筋肉量を維持し、骨粗鬆症を予防し、心臓病や脳卒中を予防します。②バランスの良い食事は、栄養素をバランスよく摂取することで、免疫力を高め、老化を防ぎます。③十分な睡眠は、体と心を休め、疲労回復を促します。④禁煙は、肺がんや心臓病などのリスクを高めます。⑤節酒は、肝臓病や心臓病などのリスクを高めます。⑥ストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼします。⑦定期的な健康診断は、健康状態を把握し、早期に病気を発見するために重要です。



■「ウォーキング」は、健康を維持するための最適な運動の一つです。週に計60分、歩幅を大きく速歩きをすればOK。ウォーキングを習慣にすることで、心臓病や脳卒中、糖尿病、高血圧、骨粗鬆症、肥満、認知症、うつ病などの病気を予防することができます。また、ウォーキングはリラックス効果があり、ストレスを解消するのにも役立ちます。

■NHKの連続テレビ小説『らんまん』の牧野富太郎博士は、日本の植物分類学の第一人者として、多数の新種を発見し命名も行いました。その中には、**キンモクセイ**、**ケヤキ**、**ヘラノキ**など、身近な草木も含まれています。また、**オオキツネノカミソリ**、**ムジナモ**など、日本で初めて発見した植物もあります。新種や新品種など命名した植物の数は約1500種以上にも及びます。山野草で命名した植物の中で、**ジョウロウホトトギス**が一番好きで、ユリ科ホトトギス属の多年草で、四国の太平洋側の地域に特産する種類です。山地の溪谷の湿った岩場や崖に生えています。8~10月に、黄色の鐘形の花を下向きに咲かせます。花の内側には赤紫色の斑点が多数あり、質は厚くてロウを塗ったような光沢があります。葉は幅広くて光沢は少なく、毛が生えています。茎は長さ40~100cmで、弓なりに伸びて垂れ下がります。



花名：ジョウロウホトトギス(上臈じょうろう=宮中の貴婦人)

学名：*Tricyrtis macrantha* 開花期：8~10月

和名：ジョウロウホトトギス その他の名前：トサジョウロウホトトギス

科名 / 属名：ユリ科 / ホトトギス属 花言葉：あなたの声が聞きたい

1322 S.N.

発行日：2024年(令和6年)2月3日

編集者：事務・広報 1322 S.N.、1795 I.H

発行団体名：新津ハイキングクラブ <https://niitsuhc.jp>

