

十坊山～リハビリ登山～

【報告者】K出

【日時】2018年4月21日

【天候】晴れ

【参加者】K出、職場の先輩

《コースタイム》

10:40 登山開始～11:50 山頂、食事休憩～13:40 下山

《 報 告 》

2018年3月3日にスキーで転倒し、左の上腕骨を骨折しました。生まれて初めての骨折…痛かったです。その後、近医整形外科を受診するも手術ではなく保存療法を勧められ、1週間ほど自宅療養を行いました。5週間三角巾で吊っていましたが、4月10日に三角巾を外し、以後リハビリを開始。現在もまだ痛みはあるし色々制限はありますが日毎に回復しています。

三角巾が外れた頃から、近場の低山ならそろそろ登れるんじゃないかとうずうずし始め、しかしまだ車の運転はできないので公共交通機関で行ける山…ということのでいつもの十坊山に登ることにしました。結局、私を心配してくれた職場の先輩が車を出してくれることになり、土曜の病棟回診後、十坊山にむかいました。

天気は晴れ、予報によると4月にも関わらず夏日とのこと。半袖Tシャツに虫よけ、日焼け止めをふりかけまくり、右手にストックを握りしめ、登山開始しました。2か月ぶりの山行で自分の体力にも自信はなく、ゆっくり登ることを心がけて歩きました。1時間ほどで山頂へ。天気もよく、山頂には割と多く人がいました。そこで先輩が砂ずりとマッシュルームのアヒージョ、エビとアボカドのディップ、サイラーのパンというオシャレごはんを作ってくれました。美味しかったです。

もともと登りより下りに不安が強いタイプ（すぐ転ぶ）なので、下山にとっても不安があったのですが、十坊山の登山道は歩きやすく、転倒することなく無事下山できました。

先日の診察では5月いっぱいまで全治、

と言われたので来月以降はまたピナクル山行に参加できそうです。ということで、また宜しく願います。

