

## 生活信息

### 《不想去春天的山野里走走吗？》

最近，在中老年人当中，去野外走山路的人越来越多了。想必是受到了近来健康取向的影响，很多人开始渴望从与大自然的接近当中来寻求内心的愉悦。虽说都是“走山路”，可表达类似词语语义的说法却有许多种。比如，“徒步走矮山”、“走乡间山路”以及“巡回山麓游览”（走山麓）等等。至于这几种说法的不同之处呢，“徒步走矮山”正如其字面意思所示，是指一边走低矮的山路，一边享受大自然的风光；“走乡间山路”指的是沿着那些建有行星星点点民居的乡野山岭行走；而“巡回山麓游览”则是指以增进健康或以消遣娱乐为目的的游山活动。这类矮山和乡村之所以有魅力，可以说正是因为不管有没有登山经验，也不管年纪大小，任何人都可以随意地前去接近她们。与高山峻岭相比，矮山和乡村更能让人产生某种似曾相识的感觉，并带给人温馨。

只是，虽说乡间矮山很容易行走，然而大自然、哪怕只是一座小山，若我们掉以轻心、麻痹大意的话，就有可能酿成事故。相信很多人都在报章或报道中见到过，有的人在掘野菜的时候被熊咬伤；还有的中老年团体因为在山中遇难，从而出动搜索大队搜山找人的事例吧。要想愉快而安全地到乡间野外游山，需要注意几个地方，并遵守相关规定。另外，想必在这个各种植被吐芽复苏的季节里，有的人打算出去采摘一些野菜回来吧。在此，我们为您提示几项基本事宜，谨供您去野外山间时参考。

## せいかつじょうほう 生活情報

### はる の やま で 「春の野山へ出かけてみませんか」

さいきん ちゅうこうねんそう ある はじ  
最近、中高年層のあいだで山歩きを始  
めめる人が増えています。近頃の健康志向の  
えいきょう 影響 ちかごろ けんこうしこう  
もあるのでしょうが、自然に直接  
したたかの もと はじ あお  
親しみを求めて始める人も多いの  
ではないかと思います。ひとくちに「山歩  
き」といっても類似するいろいろな言葉が  
あります。例えば、「低山ハイキング」とか  
さとやま とれっきんぐ さんろく  
「里山歩き」とか「トレッキング」（山麓歩  
き）などです。それぞれの相違点を挙げて  
みると、「低山ハイキング」は文字通り低い  
山の自然を楽しみながら歩くこと、「里山歩  
き」は民家が点在するような山里をのんび  
り歩くこと、「トレッキング」は健康やレクリ  
エーションを目的とした山歩きです。こう  
した低山や里山の魅力は、登山の経験や  
年齢に関係なく誰もが気軽に自然にふれ  
ることができます。高い山に比べてどこかなつかしく、温  
かみが感じられるものです。

ただ、気軽とはいえ相手は自然、たとえ  
低い山でも油断していると事故を招きかね  
ません。新聞などでも、山菜採りの人が熊  
に襲われたり、中高年の団体が遭難して捜  
索隊が出動するといった記事を目にすること  
があります。楽しく安全に野山を歩くためには気を付けなければならないことや  
守るべきマナーがあります。また、様々な  
植物が芽吹くこの季節、山菜採りに出かける  
人もいるのではないでしょうか。そこでいくつ  
かの基本的なことを挙げてみますので、春の野山へ出かける際の参考にしてみ

## ◇必携品

**防雨斗篷** …即使是晴天，也要将防雨斗篷放进背包的最下面，作为常备用品。这是走山路最为重要的必备用品之一。

**鞋** …尽管不够轻快，但最好还是选择底厚，并且尽可能将脚脖子完全护住的高帮鞋。这种鞋能在打滑或崴脚时对我们起到保护作用。

**饮用水** …尽管比较重，但最好是带上。浅谷或溪涧的流水虽然看上去很干净，但有时会存在大肠杆菌，因此千万不要轻易饮用山间流水。

**食品** …除了午饭以外，最好是再准备一些糖果或巧克力之类的高热量食品，有了这些预备营养源，就比较安心了。

## ◇准备

事前参照地图等信息，制定一个合理的郊游计划，出发当天就会感到非常放心。

当来到山脚下，准备登山时，最好是做一套屈伸运动，让腰腿得到活动后再开始登山。这可以防止扭伤和肌肉痉挛，同时还可以使第二天的肌肉疲劳得到减轻。

## ◇其它

万一迷路时，不要强行往前走，而是暂时回到有路标的地方。看不到路标时，就寻找意味着登山道路的“红带子”。

作为一项对策，一边摇铃或一边开着收音机走，对于驱熊是比较有效的。

## ◇ 要爱护大自然

自己的垃圾，不管多么少都要将其带回家去。仍在山里的话，不但会糟蹋山野，还会给野生动物造成危害。

春季的山野，各色花草和野菜争相吐蕊生

てください。

## ◇装備

**雨合羽** 晴れた日でもリュックサックの底に必ず常備しておきましょう。山歩きの最も重要な装備のひとつです。

**靴** 軽快さは失われますが底のしっかりした、できれば足首をすっかり覆う深い靴を選びとよいでしょう。地滑りや捻挫から身を守ってくれます。

**飲料水** 重たいのですが多めに用意しておきましょう。沢や谷川はきれいに見えても大腸菌がいたりするので不用意に山のみずの水を飲んだりするのは禁物です。

**食料** 昼食のほかに飴玉やチョコレートのような高カロリーの食べ物を準備しておくと予備の栄養源として安心です。

## ◇準備

まえ 前もって地図などを参考に無理のないコース計画を立てておくと、当日安心です。

いよいよ山中に入る前には、足腰の屈伸など準備運動をしてからにしましょう。捻挫や筋肉の痙攣などの予防になり、また翌日の筋肉疲労の軽減になります。

## ◇その他

もし迷ったら、無理せずにまず道標のある場所まで一旦戻りましょう。道標がないときには登山道の印である「赤いテープ」を探します。

熊対策としては、鈴やラジオなど音を鳴らしながら行動するのが効果的です。

## ◇自然を大切に

自分のゴミはどんな小さなものでも必ず持ち帰りましょう。山が汚れるだけでなく、野生動物にも害を及ぼしてしまいます。

春の野山は色々な花や山菜で賑わって

长，所以最好不要随便摘采或拔花草。有人甚至说，“可以从山野乡间带回家的，只有垃圾和照片！”让我们遵守规则，愉快地游山走山！

#### ◇采摘野菜时的注意事项

看到想要的野菜时，最好是慢慢儿地蹲下。那些斜斜的树枝会挡住人的视线，急于下蹲，难免会被树枝挂伤眼睛。

春天的乡野山间，往往野蜂飞舞。为了防止被蜇伤，我们建议您穿着亮色的衣服。暗黑色类的衣服，招野蜂蛰的几率比较高。

还有，最好不要贪心，不要采摘到吃不完的地步。另外，最好是留下一株野菜芽，以便明年还能采摘到。要是将野菜“一网打尽”的话，第二年它们就不会再冒出芽来了。为了让野菜明年也能继续生长，要克制一下想多多采摘的念头。

从现在起一直到夏季，林野山间的树木将会越来越繁茂，绿油油的沁人心脾。走在满目新绿的林间小道上，您一定会感受到来自大自然的抚慰。这也难怪，因为据说进行森林浴，不但可以收到运动效果，而且还可以消除应激反应，使身心得到放松。因此即有益于头脑，也有益于身体。

另外，在野外吃盒饭，那是美味无穷的。或许是因为刚刚走完山路吧，就算一个小小的饭团子，都能让您感到望外地好吃。

为了保持健康的  
身体，您是不是也带上  
盒饭，到哪儿去走走？

(1)



いますが、むやみに山野草を摘んだり、引っ  
こ抜いたりするのはやめましょう。「山から  
持ち帰っていいのはゴミと写真だけ！」と  
いう人もいるくらいです。マナーを守って楽  
しい山歩きをしたいものです。

#### ◇山菜採りで気をつけたいこと

自當ての山菜を見つけてもしゃがむ時は  
ゆっくりと。枝が斜めに立っていると見え  
ない場合があり目を傷つけかねません。

春の野山にはハチも飛んでいます。対策と  
しては明るい色の服装があ勧めです。黒つ  
ぽい服装はハチに刺される確率の高い色で  
す。

そして、山菜は食べる分以上は採らない  
ようにしましょう。また、翌年のために必  
ず1芽は残しましょう。取り尽くしてしま  
うと、次の年にはもう芽を出すことができ  
ません。たくさん採りたい気持ちはあっても  
残しておきましょう。

これから初夏にかけて山の木々たちはま  
すます輝き出し、新緑の林は歩いてい  
るだけで癒されるような気持ちになってき  
ます。それもそのはず、森林浴には運動効  
果のほかにストレス解消やリラックス効  
果もあるのだそうです。頭にも体にも良  
いわけです。

また、野外で食べるお弁当はたいへん  
美味しいものです。歩いた後なのでなあさ  
らなのかもしれません、単なるおむすび  
一つが驚くほど美味しく感じられます。  
心と体の健康のために、あなたもお弁当  
を持ってどこかへ出かけませんか？ (1)