散歩

札幌市医師会
札幌清田病院
西里（にしさと）　卓次（たくじ）

毎日、外来で80代、90代の患者さんに「散歩できると良いですね。頑張りましょう」と話しながら、「通院はいつまで？訪問診療か？」とも考えます。コロナ禍もあり、高齢者のADLの低下、健康寿命への悪影響も懸念されます。自分自身も患者さんに学び、70歳少し前から家の近くにある札幌市南区の真駒内公園で散歩を始めました。様々な機会に体力の衰えを自覚していましたので、ムーンスター（月星ですね）の靴を買って歩いています。意外にも、家族も付き添いとして一緒に歩いてくれることになりましたので心強く、ちょっと気持ちが上がりました。

週末に30分位ですが、２～３km程のコースです。真駒内公園は豊平川と真駒内川に挟まれた緑豊かな公園です。1972年の冬季オリンピックのメイン会場だった真駒内屋外競技場の周辺にあるエゾヤマザクラ、ヤエザクラの桜並木、白樺に囲まれた道、広大な芝生を横目にマイペースで歩きます。犬と散歩する人が多いのですが、凛とした姿勢のウォーキングの方、ジョギングや冬にはノルディックスキーを楽しむ方々ともすれ違います。当方は家族連れで、あまり意識が高くない歩行運動ですが、マラソン大会等のイベントも多く、退屈しないコースかと思われます。

公園内は、100種類以上の野鳥が観察できるとあって、立派な望遠レンズ付きのカメラを持ったグループにも毎回遭遇するのですが、相当な忍耐力がいるようで手を出そうとは思いません。最近の講演で「自然は人間に無関心なので、人は自然の中で癒される」との話を聞き、なるほどと思いました。しかし、自然の一部である動物は少し事情が異なるかもしれません。

真駒内公園には、クルミや栗の木もあり、ときにエゾリスを見かけます。年に一回のチャンスですが、２月頃繁殖期にエゾモモンガを白昼目撃することもあります。子育て中のキタキツネを見ることもありますが、エキノコックスが怖くて近づけません。昨年と今年は、エゾシカが園内に出現しました。隣接する藻南公園や川沿いから移動してくるようです。エゾシカの居住地は道東が中心と思っていましたが、令和４年で約69万頭にまで増加しているとのことで、札幌でも頻繁に目撃されています。今後「札幌市ヒグマ基本計画」のような対策が必要になるかもしれません。

令和５年６月には、ヒグマの目撃情報があり、公園は閉鎖されました。ほどなく再開しましたが、南区は森林が多く仕方のないことかもしれません。散歩していると病院の光熱費等仕事のストレスを忘れるので、今後も歩き続け患者さんにも散歩をおすすめしたいと思っています。

公園のキタキツネ

公園のエゾシカ