

## トドロロちゃんと山登り

大興寺のイチョウ。四季桜は？

2023年11月26日 | :



■2023.11.26 今日は早朝ウォーキングを止め、知多市の大興寺へ四季桜とイチョウを見に出かけた。今日が四季桜祭りで会場準備をしていました。

今年はボツボツ咲いているだけで探しながら撮影。係の人も首をひねっていました。



ジブリの自作オブジェが至るところに。



銀杏の実も落ちています。



イチョウの木は十数本あり落ち葉盛ん状態。



この時期での高いイチョウは目立ちます。



楓の赤とイチョウの黄色、桜は元気が無く。

コラボ写真は映えない。



コスモスもほぼ終わり。



自宅に帰り、ピーマンを収穫しトクロちゃんとモーニングへ。  
今時、コーヒーにトースト、ゆでタマゴにサラダが付いて350円。  
店もメニューも昭和のままです。



モーニング後は13時までテニス。  
公園にもイチョウがあるのでそこに車を駐車。  
先日車検でスタッドレスタイヤに変えています。  
1年毎の点検や車検時には無料でタイヤを嵌め変えてくれます。



さあ雪道でも行けるぞ。

コ

香嵐溪もみじまつり・・・

2023年11月17日 | :



長かった1年2ヶ月・・・と言いたい但不自由だったのは実質1.5ヶ月。  
初めての入院も良い経験だった。

今後は安全に留意しながらスポーツを楽しもうと思います。

診察が10時前に終わったので、トクロちゃんに「天気がいいのでお弁当持って香嵐溪へ行かない？」とLINE。

直ぐに回答。

帰宅後、お弁当を持って自宅を出発。  
途中、高速の集中工事で多少の渋滞に巻き込まれるが思ったより早く抜け出た。

12時過ぎに、少し離れた駐車場到着。  
車を止め10分程歩くと賑やかな場所。

平日でもそれなりに人出はある。  
そんな中、大きな声はほとんど中国語。

ん-----。



橋を超えると紅葉の本番。



少し早いようだが川沿いのもみじは焦げている葉が多い。

一部切り取りで撮影。



今年の紅葉はハズレ。  
その中で撮影ポイントを探す。



中腹の木々は今後の色づき具合に期待できる。



この辺りはいい感じ。



中腹以上はまだ青葉。



陽が差すと鮮やかになる。



季節を楽しむ日本人の文化を中国人は解るのだろうか。



河原を見ながらお弁当を広げる。熱いほうじ茶とても美味しかった。



今年の紅葉もそろそろ里に降りてきた。

今後は地元の紅葉をたのしむ。



川では鵜が体温を上げるために翼をバタバタさせていた。



3時過ぎには帰宅。  
何時ものように水戸黄門を見る。  
完全超悪で安心指定見られる。

今の時代にもいて欲しい。  
おかしい官僚や政治家を成敗して欲しい。

於大公園散策。

2023年11月13日 | :

コ



いい陽気に引きずられ訪れた於大公園。  
ここは東浦町にある総合公園で家康の母「於大の方」の出身地にある公園。



咲いている桜も……  
樹木の種類が多い。



紅葉も少し始まっている・



秋バラ。



ベンチの花。



花木を観察しながら1時間散歩。  
なかなかいい公園です。

帰宅してコーヒーを淹れる。  
今日の豆はガデマラ。  
スッキリしていて飲みやすい。



鎖骨骨折の顛末。

2023年11月10日 | :



写真は実際に固定に使ったチタンプレートです。

11/1-3に抜釘手術で入院。  
退院後一週間が過ぎ通常の生活に戻ったので今回の鎖骨骨折の顛末をまとめる。  
事故直後からネットの情報に色々助けられたのでここにまとめる事にした。

■事故の状況  
1年ぶりに原付スクーターに乗るがバッテリー（一年前に交換）が上っておりしばし充電すべくバイクドライブかける。目的地の展望台で景色を楽しんだ後、山道を下るが途中道路段差で転倒事故。すぐに鎖骨骨折とるがその状態でスクーターを起こせたので約1時間かけて帰宅。  
帰宅後救急外来へ。

■怪我の内容  
右鎖骨骨折と右背面肋骨骨折2箇所、裂傷多数の負傷を負った。

■治療（手術）  
・鎖骨骨折部を金属プレートにて固定手術（2泊3日）  
・肋骨部は自然治癒。

0ヶ月～ウォーキング・ストレッチ  
ビタミンD摂取開始。  
0ヶ月-1ヶ月 肋骨骨折で寝起きやひねる動作に痛みあり。  
0-2ヶ月 カロリー制限開始  
（テニス、自転車、山登りができないため）  
0-3ヶ月 ハンドグリップ・ラバー等によるトレーニング開始。  
1.5ヶ月～肋骨の痛みが無くなる。  
テニス（最初はゆるく）開始。  
山登り（腰、肩に分散負荷できる日帰りザック購入）開始。  
2ヶ月～自転車（ロードバイク）開始。  
3ヶ月～スキー、上腕のトレーニング開始（中強度）。



6ヶ月～運動強度を70%を上限にアップ（今までは50%）  
9ヶ月～運動強度を80%を上限。  
14ヶ月 抜釘手術。術後1週間はテニス中止。  
プレートの抜釘しない場合もあり、その判断は各自に任される。  
皮膚直下にプレートがあり肩に担ぐ動作に違和感があること、  
今後出てくる疼痛のリスクを排除するため除去手術を選択。  
14ヶ月～当面は運動強度80%。  
プレートと皮膚が擦れる違和感無し。  
[予定]24ヶ月～運動強度100%（予定）とし制限解除。

■まとめ  
手術直後から可動域制限は無く、骨が繋がるのを待つ状態でした。  
鎖骨骨折部より肋骨骨折が癒え善いまでの方が大変でした

・山登り：常にダブルストック。  
・自転車、スキー：スピード抑制。  
とし、今までの生活スタイルは変えず行える範囲で趣味を満喫した。  
結果的に動きながら直したと言っていると思います。

あくまでも私の場合の一例で骨折の状況は個人により異なります。  
三ヶ月以内の再骨折の例も多いので医師と相談したほうが良い。  
私は自分の判断でしたが。

最後のブルーボネット

2023年11月05日 | :





オープン以降、花好きなおトドロクロちゃんと年に何度も訪れた場所です。  
 落ち着いて居心地が良い場所と言うのは有りますが、まさにここはそんな場所です。  
 家から30分でお茶をしながら庭園散策で所要時間2時間程度の調度良い場所です。



季節により色々な花やテーマがあり楽しめる。



イベントも趣向を凝らした物も多くのおり楽しいところです。



写真を取りながら花の事はトドロクロちゃんに聞く。



今回は秋の花です。



世間を騒がせている「クマ」もいます。？





散策後はここで茶タイム。  
時にはランチも！



ガーデンなので長めのリニューアルですが、新しいガーデンはどんな感じかな。



楽しみにしています。