

東北温泉巡りー「レール&レンタカー」ー 82歳の挑戦

1 温泉巡りのわけ

車の運転について後期高齢者への風当たりは強い。特に車の事故が多いので気を付けろとか、はては廃車、免許証返納したほうがよいとか。しかし人生百年でもある、手足をもがれては行動範囲が狭くなる、生き甲斐も少なくなることもある。

安全・安心な旅ができないか。新幹線で東北を往復する。現地ではレンタカーを運転する。年寄りでもある、妻は障害者3級杖をついている、何とかできないかな。

東北には良い温泉がある、湯治したいが連泊はやめてハシゴすることにした。

レンタカーは追突されても安心な車、吹けば飛ぶような車をやめてトランクのある乗用車が良い。頸椎症でバックが苦手である。日常プレミオに乗っているが、山道では幅は良いが全長がやや長い、回転半径が大きい。料金の安いカローラ 1.3 を頼んだらカタログにはあるが現地の店は保有していない。そもそもカローラ 1.3 は法人用低価格車で個人のレジャー客は相手にしていない。カローラ 1.5 なら保有しているとか、プレミオと同じ料金、おかしいと思うがそれに乗ることにした。

東北新幹線の行きは盛岡で降りて、帰りは青森から乗り、東京乗り換え横浜で降りることにした。生まれて初めて東北新幹線の「はやぶさ」に乗る。

盛岡まで行ったら、温泉ではないが浄土ヶ浜に行きたい。宮古が災害からどの程度復興しているかも見てみたいものである。

翌日は乳頭温泉巡りをしたい、次はあまり有名ではないが網張温泉。翌日は酸ヶ湯、翌々日は浅虫温泉に泊まる 5 泊 6 日の計画を立てた。名所旧跡は見たいが若くない、無理のないスケジュールにした。頻尿でもある、道の駅・コンビニなど調べトイレ休憩を設けた。

東北新幹線は 1 か月前に予約した。障害者の旅費は乗車券半額、同伴者も半額である。行楽の季節には団体が多いらしい、喧しいので同席はできるだけ避けたいと要望したが、電算機は応じてくれなかった。

宿泊は、国民休暇村を優先した。市街地にある、車なら駐車場を心配しないでも良い。宮古、乳頭温泉、網張温泉をネットで予約した。酸ヶ湯もネットで本館を予約した。本館はトイレ・洗面が共用で築 80 年の木造であるが、千畳風呂に近い。障害者である旨を電話で連絡したら新館より本館を勧めてくれた。部屋で食事して、布団を引いてもらうサービスなのに料金が安いのに驚いた。浅虫温泉はネットで出来ない、電話で予約した。

2 5月22日(火) 盛岡駅降車 レンタカー借用

106号 区界高原 浄土ヶ浜 陸中宮古国民休暇村

早朝 8 時に娘婿に新横浜まで送ってもらう。マンションがエレベーターの更新で 2 か月も利用できない。重いスーツケースを 6 階からよいこらしよ、と運び下す。新横浜まで普通

は 15 分で行くがラッシュのため 25 分かった。新横浜の駅は時々利用するが、エレベーターの場所が分からなかった。エスカレーターで 2 個のスーツケースを運ぶので危ない思いをした。

東京駅で東北新幹線乗り換え方法が分からなかった。うろちょろして 2 個のスーツケースを運ぶ爺と杖を突いた婆を女性駅務員が気の毒に思い親切に案内してくれた。駅の構内地図を調べてエレベーターの位置を確かめておけばと悔やんだ。

東北新幹線は東海道新幹線より乗り心地は良い、騒音は少ない。しかしトンネルが多い、窓は小さく、おまけに景色は柵が障害でよく見ることができない。速度は早くても旅の愉しみは少ない、昼の弁当を食べるのにはちょうど良かった。弁当の種類が多くて選ぶのに時間がかかった。

盛岡で降りてレンタカー会社は目の前、爺婆の歩くのは遅い。レンタカー会社に着いたら降車客では最後、受け付け順番表に名前を書かされた。貸渡手続きの処理は早い、事務所の裏にある屋根のついた駐車場でカローラ 1.5 に面会した。かすり傷は良いとしてもトランクに 4 W とある。2 輪駆動のはず、4 輪駆動は燃費が悪いとクレームをつけるが、これは現地スタッフの責任ではない、予約センターが悪い。

カローラ 1.5 は車両重量 1090 kg、4 WD は 1180 kg と 90 kg 重い、軽量級の相撲取りを載せていると同じ。燃費はカローラ 1.5 が 23.4 km、4 WD は 16.4 km と 30% も悪い。馬力もトルクも悪い車。それなのにカローラ 1.5 を指名したとして 500 円/日の車名指名料金を払わされた。踏んだり蹴ったりとはこのことか。

カローラ 1.5 に乗ると狭い感じがする、今使用しているプレミオより室内幅が 2 cm 短い。車両の幅は 5 ナンバーであるから両車とも 169.7 cm である。同じレンタカー料金ならプレミオにすれば良かったと反省しきり。

ナビで浄土ヶ浜センターの電話番号を入力するが、案内不可能と出る。スタッフに聞けば東北地方は電話番号でなく住所のほうが良い。お目当ての名所・旧跡の名前が出てこない時もあるとのこと。さすがは日本のチベットと文明の機器ナビに慣れ親しんでいたのが驚いた。スタッフが浄土浜センターの住所を調べてセットアップしてくれた。

天気は良い、絶好のドライブ日和である。南部藩の城下町、岩手県都の市内見物はしたいが駐車場が少ない。平民宰相原敬記念館に行き、「原敬日記」など見て、盛岡への利益誘導はない、忖度などない政治を偲びたかったが時間がない。五百羅漢の報恩時に行きたいが、ナビのセットが面倒である。盛岡に未練があったが、盛岡一宮古間の国道 106 号を走ることにした。驚いた、車が少ない。片道 1 車線、行けども行けども白樺、ブナなどの萌黄色の森林が続く。25 km 走ると道の駅「区界高原」に着く。区界をくざかいと読むとは知らなかった。あまり気づかなかったが、かなりの登り道だったようだ。標高が 700m あるので涼しかった。東の方に 1000m の明神岳がある、白樺と草原が続いている。久しぶりにラジオが聞こえない、AM も FM も局の選定と音量の調整に戸惑る。ラジオは諦めるとしても、ナビの音量が低いことに気づく。補聴器を入れているが、あまり聞こえない。ナビの音量調整の

仕方が分からない、隣に座る妻が指図することにした。

道の駅「やまびこ館」でトイレ休憩後、106号をひた走る。盛岡から浄土ヶ浜まで約100km、2時間半でビジターセンターに到着した。ここから浄土ヶ浜まで車は乗入れ禁止で浜際を15分以上歩くらしい。障害者手帳を見せたら、「宮古市公園内道路車両通行許可証」を発行してくれた。おかげで浄土ヶ浜レストハウスまで行くことができた。



宮沢賢治の歌碑、三陸津波碑を見て砂浜を歩く。夏は海水浴場にもなるらしいが、5千万年前のマグマが地下に潜り、その地盤が隆起して荒波や風に侵食されて白い岩肌ができ、ところどころに緑の松が生えてきたらしい。一幅の絵にはなる。これだけの観光地に当初は誰もいなかった、レストハウスにも客はいない。暫くして数人が歩いてやってきた。おかげで写真を撮ってもらえた。

車は一方通行である。宮古国民休暇村にナビをセットする。電話番号は検索不能で住所を入力した。しかし住所でもサーチできない。45号線に出て久慈方面に向かう。走りすぎてトンネルに入る、これはおかしいと戻るがそれらしい道はない。2回土地の人に聞いてようやく休暇村に着いた。259号線へ右折と45号線に案内看板があるはずと休暇村のスタッフは言うが見落としたのでしょう、爺の注意力散漫が原因だが、案内板にも工夫が欲しい。

海に見える8畳和室は夫婦二人ではゆったりしている部屋。運転で疲れたので浴場に入る。きれいな風呂である。恵那のラジウム人工泉である、確かにポカポカしてくる、いい湯だ。サウナは低温で物足らない。寝る前、早朝と3回入浴した。食事は三陸の吉次会席、深海魚の吉次がふんだんに出てくる。吉次は別名キンキとも呼ばれエビ類を食べているので加熱するとエビ同様に赤くなるとのこと。三陸沖の新鮮な食材をビールと地酒を堪能した。寝転んでテレビを見るが面白いチャンネルはなかった。YiFiが完備している、タブレットを持ってくればよかったな！！

3 5月23日(水) 宮古—盛岡—田沢湖—乳頭温泉

朝風呂に入り、朝食の海鮮バイキングを腹一杯食べて、のんびり海を眺めていたら、出発は9時半になった。昨日来た盛岡—宮古の106号を戻る、車は少ない、萌黄色の森林を見ながらドライブ。ラジオは相変わらずよく聞こえない、CDを持ってきたら良かったのに。

盛岡から46号線に入るが、ナビの案内は不親切である。雫石の道の駅「雫石あねっこ」は広くて、大きくてびっくりした。「あねっこ」とは、「娘さん」「お姉さん」のことらしい。産直から食事、温泉まである。



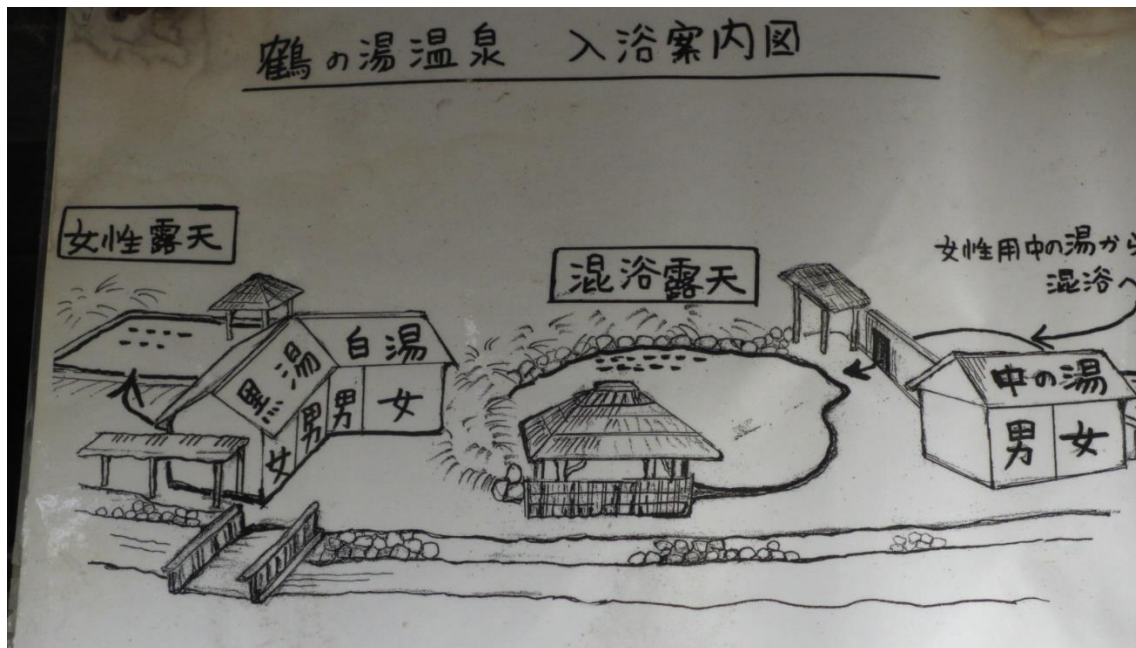
田沢湖を一周した。驚いた、車が少ない。新緑が湖に映えて綺麗である。たつこ像の辺りは以前来た時駐車ができないほどであったが、今回は誰もいない。50年前に制作された像で見る角度により表情が変わるということだが、全然そんな気配はない。金色の像がくすんでいるのが気になった。遊覧船、ボートなども見かけなかった。

早々に引き上げ乳頭温泉郷に向かった。7湯あるが、鶴の湯温泉は離れている。まず鶴の湯に入り、その後休暇村温泉郷に行くことにした。日経新聞何でもランキングで雪見の温泉宿ダントツの1位である。雪見でなくても私が今まで行った温泉の中では1位である。日経新聞に鶴の湯温泉会長の佐藤和志さんが「古き秘湯を守る」として苦労話が5回連載された。「日本秘湯を守る会」の会長も務めたが、今は大型の温泉宿は経営が大変である、田沢湖も体験型の遊び場所がないとのこと。高級旅館でなく、湯治場の原風景を残したい。ぜひそう願いたいと思うほど、鶴の湯は良かった。泉質は炭酸水素塩泉で乳白色の湯だけでなく白湯、黒湯など9つの湯がある。じっくり浸かりたいが時間がなく、ドボンと浸かってハシゴした。



電線を地中に埋めて昔の面影を残したのは良いが、車で行くと駐車場の案内もない。古びた木造建物があるが、どれが事務所だがさっぱり分からない。それらしき建物に入り、入浴をお願いし、「湯めぐり帖 乳頭温泉郷」を1冊、当日入浴券一枚を購入した。狭い事務所で上から目線の対応は久しぶり。昔風は良いとしても外国人も来る、若い人も多いから迅速・的確なサービスが今後は望まれる。





ホカホカの体で車に乗り込み、休暇村乳頭温泉郷に向かう。電話番号をナビに入れ走るが案内はイマイチ、通りすぎた。国民休暇村が出来たとき、最初に指定されて改築を繰り返した大きな建物である。チェックインして妻を残して、温泉巡りに出かけた。7つの湯の利用時間は5時までと思っていたが、来てみると湯ごとに異なっていた。以前は5時までだったが4時に大半の湯は変更されていた。折角「湯めぐり帖」を買いハシゴしようと思ったが4時半は二つの湯だけ。大釜温泉しか行けなかった。珍しい建物と思ったら、廃校の木造建物を移築復元したもの、湯は酸性泉で内湯と露天風呂があった。誰も入っていない、一人で3つの風呂に入った。まだ日が明るい、折角来たので妙の湯、蟹場、孫六、黒湯と車で一巡して休暇村に帰った。それぞれ趣のある建物、泉質もそれぞれ違い個性的。最低でも3日、できれば1週間おれば堪能できる温泉郷である。

休暇村にも内湯が二つ、露天風呂が一つあった。ブナをまじかに見る温泉は夜と朝では趣が違う。泉質は硫黄泉、炭酸泉でこの温泉だけでも来た甲斐があった。

4 5月24日(木) 乳頭温泉—雫石—小岩井農場—網張温泉

朝風呂にゆっくり浸かり出発したのはチェックアウトぎりぎりの10時であった。46号線秋田街道の車は少ない。昨日も休憩した「雫石あねっこ」で物産展など見るが買いたいものはなかった。小岩井農場に向かう、昨日通った46号線で帰るのも面白くない。ナビの指示で最短の小岩井農場への道を走った。どうもおかしい、ループしている。ナビを入れなおすが検索不能と出てきた。人に尋ねようと思うが誰もいない。暫くしたら郵便局の配達の人に出会った、チャンス、聞いてみた。「この辺りはナビでドライブするのは難しい。46号線で行けば案内が出ている」とのこと。何とか小道を走り小岩井農場に着いた。

三菱系の施設にしては商売上手である。人を飽きさせない工夫がしてある。全部見るには

一日あっても足りない。無料のライナー（人を乗せて走る）に乗り牛舎を見て、資料館で途中下車した。農場施設が国の重要文化財とは知らなかった。「20 世紀遺産 20 選」だそうだ。匂いが強烈、終戦前後の牛舎、草刈して干した匂いを思い出す。



明治 36 年に建てられた重要文化財の木造資料館を見てよかった。宮沢賢治が訪れていたなど知らないことがよく分かった。



鉾石に詳しく砕石工場の技師を晩年務めた。25 歳の時花巻農学校の教師になり毎年夏休みには生徒を引率して岩手山に登り網張温泉に入り小岩井農場に下ったとか、「雨ニモマケズ」の詩人としてしか知識がないので勉強になった。花巻農学校時代には作詞・作曲もしている。道理で晩年作の「雨ニモマケズ」には韻の響きが聞こえる。

ナビをセットして網張温泉に向かう。農場の中か、ナビには何も映らない。農場を抜けたら案内地図が出てきた。岩手山が綺麗だった、岩手富士と言われるのも頷ける。一本道を走れば網張温泉はすぐ、車も人も少ないのに驚いた。岩手山の登山口でもある、リフトで 1500 m 級の三ッ石山、大松倉山、犬倉山に登り、その後 2000m の岩手山に至る。今は昔と違い

登山者は少なくなったそうだ。賢治は生徒を連れて何回も岩手山に登っている、リフトもない、バスもないとき新たにできた国鉄雫駅から網張温泉経由で歩いている、何時間もかかったことだろう。山を歩いて鉱石の知識も身に着いたみたい。休暇村から雫石、3連山がよく見えた。



休暇村のスタッフが本館の湯も良いが、1300年の伝統ある網張五湯を勧める。マイクロバスが5時に出るから温泉館に行くことにする。バスは一人だけ、温泉も人はいない、硫黄泉なのに全然その匂いがない、換気扇がフルに回っていた。露天風呂は最高である、雫石の街、その向こうに小岩井農場がかすかに見える。右を向けば三連山の山並みがくっきり迫る。内湯も大きい、更衣室が大きく綺麗である。聞けば雫石ほかの人達が日帰り温泉に利用しているみたい。冬でも除雪してあり入湯できるのはうらやましい限り。温泉館には網張ビジネスセンターがあり、トチノキ他、草、虫の展示があった。盛岡県庁通りの並木がトチノキであり、西洋産トチノキがマロニエでパリの街路樹とは知らなかった。6時の帰りのバスも一

人だった、ドライバーは雫石の人、東北人の日常生活を教えてもらった。

休暇村本館の湯は内湯の白泉の湯と大釈の湯と二つ、単純泉と硫黄泉がある。露天風呂の硫黄泉は寝る前に入ったがよく効いた。風呂桶が珍しい、木製であった。施設と湯は良いのに人が少ないのは観光地が少なく交通不便なのかな。乳頭温泉と同じ、1965年に国民休暇村としてできて歴史は古い。

5 5月25日（金） 網張温泉—アスピーテライン—酸ヶ湯

5時に朝湯に入ろうと思ったら6時から、玄関フロアで暇を持て余した。パソコンがあったのでネットで30分東北自治体のホームページを見た。どこもそれほど違わなかった。

天気予報を見たら、曇りで午後遅く雨が降るかもしれないとのこと。八幡平のドライブは問題ない、酸ヶ湯に赴くとき雨が降るかもしれないと、その時は思った。

ナビを八幡平頂上レストハウスにセットして9時に出かけた。滝沢ICから東北自動車道に入り松尾八幡平ICで降りて、アスピーテラインを走る。標高1600mの八幡平頂上である、26kmあるから、かなりの登坂である。景色が良いとは限らない、雪対策かシェルターの中を何回も通る。1000m位の所から、雲行きが怪しくなり始めた。頂上に近いところで雪の壁があるところに来たら、空は真っ暗になった。雨がぽつぽつ降ってきた、レストハウスに着いたときは土砂降りに変わった。見返り峠の有料駐車場に車を停めたときは突風に近い風が吹いていた。妻がドアを開けようにもなかなか開かない。ようやく開けて外へ出たら、突風で転んだ。ハンドバックと杖と傘を身障者が持っているから、転びやすいとは後から分かったこと、吃驚した。幸い骨折などなくバンドエイドで掠り傷を貼って我慢した。

レストハウスには次々と避難者が来る。スキー板とストックを持った人から、ドライブを楽しむ人、八幡平ハイキングに来た人など多様である。そのうち晴れると期待したが雨風はやむ気配がない。帰りは樹海ラインをドライブするつもりだが、どうしようか。駐車場管理の人に行動予定を説明したら、麓は曇りかもしれないが、山は当分このままでしょう。樹海ラインはアスピーテラインより距離がある、雨で眺めは良くない。来た道を早く降りたほうが良いと教えてくれた。

アドバイスに従い後ろ髪を引かれる思いで見返り峠から降りることにした。1000m位の所から風はやみ弱い雨になった。日本で最初の地熱発電所を見ることが出来なかったのは悔いが残る。

東北道八幡平ICから乗り黒石ICで降りて酸ヶ湯温泉に向かう。空は明るくなり曇りの天気、時々雨がぱらつく。ナビを見ていてガソリンメーターに気が付かなかった。高速に乗ってから、ガソリンがない？ 計器盤が壊れているのか、ガソリントankのフロート・ゲイジがおかしいのか？ 初めて気が付いた、東北道はガソリンスタンドが少ない。黒石ICで降りてから酸ヶ湯まで田舎の道である、心細かった。酸ヶ湯に近いところに小さなガソリンスタンドがあった。30ℓ入れる、45円/ℓで横浜より2から3円高い。「あら不思議、メーター計が蘇った」と妻が驚く。何が理由かよく分からないが、メーター計器が動いて一安心、

それにしても変な車、腹が膨れたら計器が動く、信じられない。

秋田と岩手の間に城ヶ倉溪谷がある。大橋の両側に駐車場がある、トイレもあるが片方は使用禁止であった。谷底は 120m もある、天気が良ければ八甲田山が見える筈だが残念至極。

登坂を行くとやがて標高 900m の酸ヶ湯温泉、今冬 4 m の積雪に耐えたとは思えない築 80 年の木造建築、風格がある。部屋はトイレ・バスなし 6 畳一人 11880 円である。高いか安いかは別として、雪見障子のある部屋で食事をして、布団を引いてもらう、見方によれば平成の贅沢かもしれない。その昔湯治場であった、タイムスリップしてよくぞ改築せず残した、重要文化財でもあると思うことにした。新館もあるが本館の廊下はキュッキュッと鳴る、同年齢の建物には愛着が湧いた。



名物の「千人風呂」にまず入る。160 畳あり、混浴だが、男女別々の入口がある。ドアを開ければ、全体が俯瞰できる。上を見れば総ヒバ造りの高い天井、下を見れば白濁した湯で硫黄の匂いのする湯がある。階段を下りて行く。熱湯、冷の湯、四分六分の湯、滝湯がある。女性の入口からは囲いがしてあり、熱湯、四分六分の湯に直行できる。女性は夜 8 時から 9 時の専用タイムがある。混浴に入る人はいないのではないかなと思ったら、好奇心旺盛な 40 代の女性が二人入ってきた。ただし一人はタオルで胸を隠して、一人はバスタオルで胸と下を隠してしゃがんで入ってきた。女性は四分六分の湯の右側三分の一位と立札がある。タオルを湯に入れるのは非常識、しかもバスタオルを巻いて入るのには驚いた。男性の視線を意識しているのは分かるが、それなら入るなと言いたい。5 分くらい浸かって出るときは、湯の中をタオルで隠さず白い尻を出して立って歩いて行った。混浴文化を維持するのは難しいなと思う。妻は女性専用タイムに入ったが、20 人くらいしかいない、勿体ないと言

う。女性の内湯は本館、新館にあり殆どの人は内湯に入るらしい。男性にも内湯がありきれいな湯であった、私が入った時は誰もいなかった。

朝湯に入ったときは、熱湯に二人のお婆さんが入っていた。女性入口から入り、女性区画の立札の中である。タオルは湯の外に置いていた、当然である。

とにかくでかい、一度改修されたにしても天井の総ヒバ造りは見応えがある。よくも強度が維持できるなど造形の美に感嘆する。ヒバは檜の一種だが、油分が多く含まれ腐食に強いとのこと。それにしても4mの積雪に耐えたとは、温泉熱で天井の雪は溶けたにしてもヒバ建築は立派なものである。



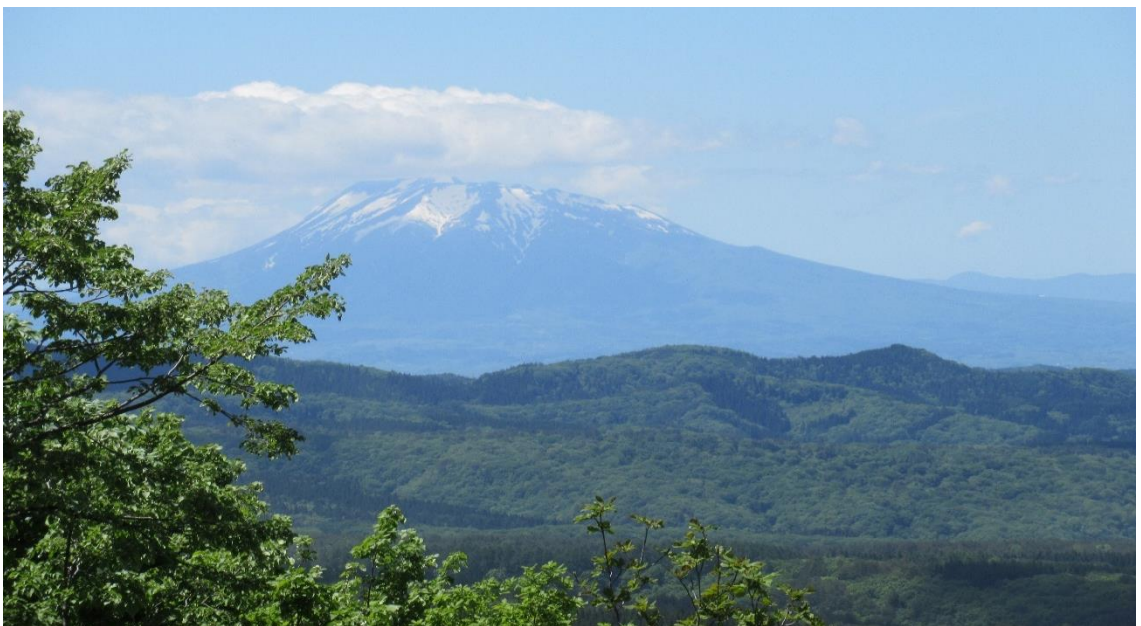
6 5月26日(土) 酸ヶ湯ー八甲田山ロープウェイー浅虫温泉

昨日の急激に発達した低気圧は去り快晴の朝である。八甲田山頂公園に行く。ロープウェイは大型のゴンドラである、標高差650mを一気にあがる、10分の眺望は素晴らしい。30分とか1時間の散策コースがあるが障害者には無理。それでも雪渓の近辺まで歩き写真をとる。女性グループに頼まれ写真を撮り、我夫婦も撮ってもらう。「ナニコレ、凄い、全部映る」と言う。広角12mmの一眼レフは今まで触ったことは無かったみたい。「重いし面倒だよ、今はスマホできれいに映るから」「そうだけど、バックに青森湾、青森市が映り記念になるわ」



山頂公園駅には映画「八甲田山」1977年のスチール写真が大仰に飾られていた。見る人が少ないのに寂しい気がした。その昔新田次郎作「八甲田山死の彷徨」を映画化したものだ。当時は危機管理の在り方として評判になった。妻と義母と一緒に見た覚えがある。雪中行軍の悲劇を風化させないために事実を脚色しないで残して欲しいものだ。

青森市目指して下ることにした。途中に岩木山展望所がある。青森県の最高峰で1625mある。富士山と同じように遮るものがない、津軽富士とも言われ容姿端麗である。山岳信仰では「お岩木さん」と崇められた。



車は少ない、市内でも混んでいない。昭和大仏を見たいと思ったが、障害者用の車椅子があるのか調べるのを忘れていた。携帯は持っていない、疲れても来た、浅虫温泉に直行することにした。浅虫の街は狭い、駐車場があるのは、「道の駅ゆーさ浅虫」。障害者用駐車場が2台もあった。この道の駅には5階に展望浴場がある、海産物の土産が豊富である、旅館で買うよりかなり安い。青森県は日本で2番目にシジミの漁獲が多いとは知らなかった。土産に買った評判が良かった。

浅虫で一番高い9階建ての旅館、値段も高い。障害者用駐車場がない、旅館の前に停めた。普通は建物の向きは南北に建てるものなのに、この旅館は東西に建ててある。昔の道路に沿って建てたからである。最上階に温泉、下が部屋である。東向けに陸奥湾が一望できるのは良いが、西日が当たる。温泉は西向き、綺麗な無色透明な湯の硫酸塩泉・塩化物泉である。酸ヶ湯を真似て熱い湯とぬるい湯がある。露天風呂から夕陽が沈むのを見るのは最高である。カメラを持ち込んだら良かったと思ったが後の祭り。風呂のほかに部屋は広いしサービスは良い、食事もうまい。シジミの味噌汁が旨かったが朝食にはなかった。名物の津軽三味線が1階ロビーで弾かれたが、本来の哀調深い津軽三味線でなく、現代版三味線。アンケートにいろいろ書いて提出したら手拭一本くれた。

7 5月27日(日) 浅虫温泉—三内丸山遺跡—東北新幹線青森乗車

朝風呂にゆっくり浸かり、朝食をたらふく食べてチェックアウト時間ギリギリに出た。棟方志功記念館にナビをセットして出かけた。どうも様子がおかしい、逆方向に走っている。再セットするのも面倒、丸山遺跡にナビをセットして出かけた。ナビが悪いとは思わないがどうもカロラのナビとは相性が悪い。プレミオのナビに慣れすぎた、いや新ナビのレスポンスの遅さに適応する能力に欠けているのかもしれないが。



世界遺産に登録を目指している三内丸山遺跡、エントランスホールとか縄文時遊館なども広々している。それに比べると来館者が少ない。車椅子を頼んだら、電動車椅子を勧めら

れた。それは楽かもと思い借用することにした。氏名・住所・電話番号を書かされた。

当然のことだが、遺跡巡りは砂利道である、車輪が小さくないと車椅子はまっすぐに進まない。小さなつまみの方向舵では、運転は難しい、それでもぎくしゃくしながら建物群を廻った。堅穴建物、掘立柱建物などなどよくも復元したものと感心する。それにしても広々としている、とても全部は廻れない。途中から引き返した。ところが階段に出くわした、とてもじゃないが無理だ、引き返そうと思ったら、通りがかりの若い二人が運びましようと言う。この電動車椅子が重たい、3人で休み休みして階段を下ろした。バッテリーの大きなものが積んであるみたい。こんなに重いとは思わなかった、笑顔で汗を拭く若者に妻と礼を言った。そもそもこの電動車椅子は建物の中あるいはアスファルトの道に行く人用である。砂利道に行くのに必要な電動車椅子を開発してもらいたい。

帰りの東北新幹線に乗り遅れるわけにはいかない。天気が良くて暑かった遺跡群を後にして新青森駅に急ぐ。途中レンタカーのガソリンを満タンにしなければならない。レンタカー営業所の近くのスタンドで給油した。13.60、151 円/ℓとは田舎の黒石より青森市街の方が4円も高いのに驚く。走行距離 750 kmだから燃費は 17 km/ℓ、カロラの4駆動でなく乗用車なら、もっと燃費は良かったでしょう。カロラ車種指定オプション 540 円/日払ったのに4駆に乘らされた、ナビの調子は悪い、距離計が一時故障した、ガソリン満タン証明書を貰えとお客を信用しないなどなどレンタカーには不満が残った。青森営業所は屋根のある大きな駐車場付き、女性スタッフが満タン証明書を見てニコリ、車の周りを見て傷の無いのを確認してOK。営業所の中を通らずこちらからどうぞと案内されたが、駅がどこか分からない。営業所に戻り新幹線の乗り場を教えてもらった。新青森駅の正面は東口でガラス張りの瀟洒な建物だが、裏口は駐車場みたいなコンクリートの建物、これでは新幹線の駅とは分からない。青森のレンタカー会社の営業所は全部東口である、西口はトヨタだけ。土地の借り賃が安かったからかな？ ちなみに盛岡駅のレンタカー会社の営業所は各社駅の正面に並んでいる、間違いようがない。

駅構内は広い、駅弁の種類が多くて迷う。妻が野菜の多い駅弁というのでその旨を伝えたら20種類くらいの中から選んできた。東北新幹線に乗り、早速賞味したが結構旨かった。青森から東京は3時間、景色は余り見るできない。携帯もスマホも持っていない、タブレットを持って来れば暇つぶしによかったな。

新横浜到着時間を間違えていた、婿に新幹線内から連絡したら孫が出て笑っていた。マンションのエレベーターは2カ月も更新で使えない。重い旅行鞆を婿と孫が6階の部屋まで運んできた。

8 温泉の効用

文藝春秋 2018 年 6 月号に阿岸祐幸先生が「この病気にはこの温泉が効く」として温泉の効用を書いている。全国温泉リストが付いているが乳頭温泉が抜けているのは不可思議。

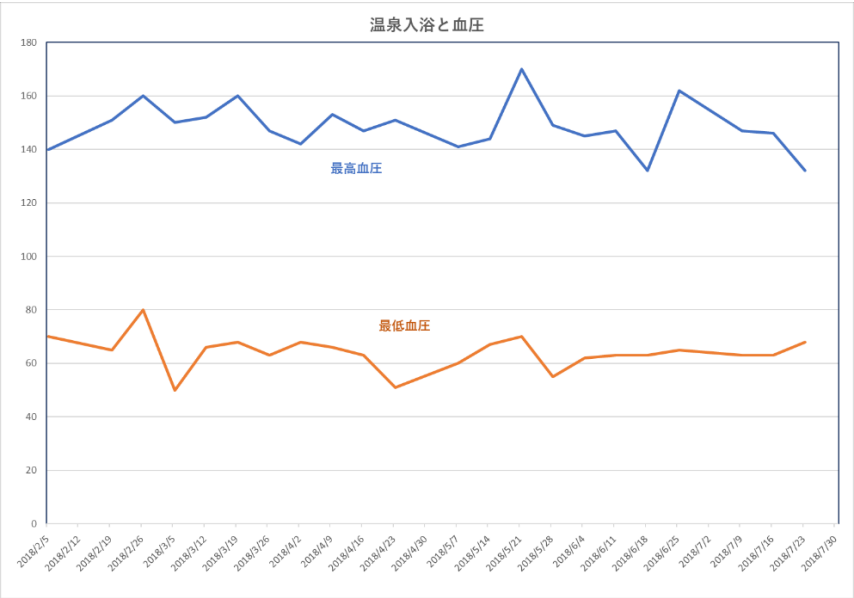
今回訪れた温泉の泉質と効用を調べた。

温泉名	泉質	効用
陸中宮古休暇村	恵那ラデュウム鉱泉	神経痛、冷え性
鶴の湯	炭酸水素温泉	皮膚病、痛風、糖尿
大釜温泉	酸性泉	皮膚炎
乳頭温泉休暇村	単純硫黄泉、炭酸水素塩泉	脊椎・腰・膝など関節症
網張温泉	単純温泉、硫黄泉	同上
網張温泉館	硫黄泉、単純温泉	同上
酸ヶ湯温泉	酸性泉、硫黄泉	皮膚炎、同上
浅虫温泉	硫酸塩泉、塩化物泉	湿疹、高血圧、動脈硬化

宿泊した温泉は着いたとき、寝るとき、朝風呂と3回入湯している。そのほかの日帰り温泉は内風呂と露天風呂に入湯している。合計20回以上浸かったことになる。もっとも短いのは1回1～2分、長いもので5～6分は浸かるが体を洗い更に入る時もあるから、温泉にいる時間は結構長いかも。

乳頭温泉郷に未練があるのは、7湯あり3湯しか入っていない。他に妙の湯は単純泉硫酸塩泉、蟹湯温泉は単純硫黄泉、孫六温泉はラデュウム鉱泉、黒湯温泉は単純硫化水素泉と泉質が違う温泉があるのが魅力である。

東北温泉旅行を終えて、82歳の体は少し変化があった。慢性の皮膚病は症状が現れない。頸椎症は症状がかなり軽くなった。血圧は意識していなかったが、毎月曜日ジムで測定したデータを時系列でみると少しは高圧域が下がったと思う。



	2月	3月	4月	5月	6月	7月
最高血圧平均	149.0	152.3	148.3	151.0	146.5	141.7

最低血圧平均	71.3	61.8	62.3	63.0	63.3	63.3
--------	------	------	------	------	------	------

2～5月平均と6～7月平均を比較すると、最低血圧は変動しないが、最高血圧は△6.1mm下がった。率にすると4.1%である。最高血圧から最低血圧を引いた平均値では、2～5月は85.7mm、6～7月は80.8mm、差し引き4.9mm、率にすれば5.7%である。まあアバウトで5%は下がったと言えるでしょう。

温泉入浴で末端の毛細血管まで血流が行き届き、錆びついたコレステロールが老廃物として排除されて心臓の負担が軽くなったのかもしれない。今後の血圧変動を診ていきたい。

阿岸先生の説によれば、温泉療法は「体の防御機能が高まる」「血管の拡張作用」「咳を鎮める作用」「血中コレステロールの減少」が効用として掲げられている。ドイツの保養地では多目的治療施設があり日本より温泉療法が進んでいるらしい。

日本の温泉は建物・施設に金をかけ、食事・サービスに凝っている。当然宿泊費用は高い。湯治場としての利用を考えて、健康保険が使えることにしたら、高齢者の病気の予防ができて結果的に医療費は減少すると思われる。

お読みいただき多謝。 2018年7月末日完。