

くちやねのプール

八木 三男

二五メートル、水深一、一メートル、七コースに分かれたそのプールは一番右側の二コースが水中歩行専用になっている。七月のあるウィークデイの午後四時、閑散としたその日のプールはいつもと違って右側二コースが水中歩行に使われ、その二コースとも中年の女がふたりずつ横並びに、機械仕掛けのように正確に体を少し上下させながら前へ前へと進んでいた。二組ともおしゃべりに夢中だ。プールにいるのはその四人とわたくしだけだ。わたくしは一番右側のコースを水中歩行しているのである。すれ違うとき女たちは反射的に少し体を右に寄せる。わたくしなど眼中にない。すれ違いざまに耳に入った話はあるスーパールの商品の品定めだった。なんべん往復してもおしゃべりはやまない。

わたくしが通いはじめた私営のプールは月七千円の会

員制で、お城山の裏手の国道沿いにある。隣り村の村営プールは会費が安くいつも混んでいるが、このプールはいついっても人影がまばらだ。ウィークデイに週二、三回、大抵は午後三時ころ、十人あまり。泳いでいるのは三、四人、あとは歩行組で、ほとんどが中高年の肉付きのいい女たちである。

わたくしは歩幅や引きあげる足の高さを少しずつ加減しながら前をむいて四往復し、つぎに横歩きを三往復、後ろ歩きを三往復したあと、泡噴射の風呂でマッサージする。それからまた五往復前後歩いて終わる。心地よい疲れになる。水中歩行は水の抵抗や浮力があって歩きにくい、抵抗がある分足腰に筋肉がつき、浮力がある分腰に負担がかからない。テレビでも水中歩行によって足腰の弱った老人たちが見違えるように元気になったと報告されている。プールのインストラクターも二、三ヶ月でかならず効果がでると保証した。

わたくしはプールは泳ぐもので、歩くだけでは退屈だろうと思った。こころみにビート板でバタ足をやってみたら、腰に痛みが走った。少しでも腰をひねるとよくない。泳ぎでもプレスとバタフライがもっとも腰に悪いとインストラクターが教えてくれた。わたくしはもっぱら水中歩行することにした。水中歩行は意外と退屈しない。

* * *

昨秋患った敗血症は肺炎、脊椎の炎症、胃潰瘍、貧血を同時多発的に発症し、なかなかの大病であった。脊椎の炎症との関連は不明だが、数年前からあった椎間板ヘルニアだという腰痛だけを残して、ほぼ問題はなくなつた。主治医の話では、検査では内臓のどこにも悪いところはなく、糖尿病もヘモグロビンA_{1C}は合併症を心配する数値ではない、いまより体重を増やさないようにすれば、あと一五年くらいは充分生きられるだろう、ということだった。

しかし、腰痛がいつこうに治らない。正坐して机に向かったり、杖を頼りに少しくらい歩いてもさして痛むことはない。とくに自転車の場合は相変わらず一定のスピードで走るから、外見は問題ないようにみえるが、どんよりした痛みというか、違和感と不安定さのために鎮痛の坐薬を一日に一回使用する。整形外科医に相談しても大掛かりな手術は必要なく、無理さえしなければ時間が解決するだろう、また運動によって腰に筋肉をつけることが肝要、といつて取り合ってくれない。

仕方がないから、知人の奨めにしがつて腰に筋肉をつけるために水中歩行をすることにしたのだ。プールまでは一・五キロほどの道のりだが、途中に通常の自転車では登り切れないくらいの坂がある。そう軽々というわ

けではないが電気仕掛けの自転車でその坂を越える。これも足腰を鍛えるにはいくらか役に立つかもしれない。

* * *

わたくしは七〇歳になるまで健康のためになるなにか意味のあることを意識的にも継続的にもなにひとつやってこなかった。若いときスポーツらしいことをしたことはあるが遊び半分だった。その後は飽食、夜更かし、たばこ、寝不足、長時間の原稿書き等不健康なことばかりしてきた。それでも病氣一つしなかった。しかし、六五歳をすぎて、身体に異状が起きるようになった。腰痛、前期的腸閉塞、糖尿病、敗血症等である。

以上はしかし生来の怠け者のせいである。むろん怠惰を良しとしたことはない。生涯のなかで全力投球をしたという自覚がない。世の中には勤勉なもの、怠惰なもの、正直者、詐欺師、いろいろなものがあるから面白いと思ひ、懶惰の情はだれにもあるだろうと考えていたのだ。子どものころ母が「くちゃんねのばけもん」といつてわたくしたち兄弟を誂めたことがあった。「くちゃんね」とは食って寝るという意味である。「くちゃんね」ほどではないにしても、怠け者のわたくしの人生にとって、意識的に健康のためにプールに通うのは画期的なことである。腰痛を治して、これからもしっかり生きなくては。

(やぎ みつお・にいがた県民教育研究所所長)