

# わたしの健康法の最高・最善の 奥義

koberyo1

今年、米寿のお祝いを定年まで働いた会社から、そして神戸市長からそれぞれ頂戴した。歳月が経つのはじつに早い。嗚呼、もうわたしは88歳になったのか、と改めて思った。

有難いことに介護は必要ないものの、長男も長女も今年から援助を強化してくれている。食事のメニューについても精力的に研究してくれ、生活面においても以下のような状況を作り出してくれている。

バランスの取れた正しい食生活をする。

昆布の有効活用する。

減塩生活を実施する。

水分の補給に留意する。

年相応のふるまいをする。

作業やお風呂のあとはベッドに横になる。

今はじまったことではないが、これまで書いた自分史のつづきを書く。

88歳という年齢である。最近、転倒することが多くなった。杖を使うことを考えたが、できるだけ杖をたよりにしないようころがけ、週に二回、いま通所している施設でリハビリテーション運動に励んでいる。

リハビリを今年の二月から開始した。八月までの効果は、わたし自身の身体の「ゆれ」が小さくなったものと自負している。リハビリの目的は、長期的には転倒予防、体力や筋力の維持向上にあるので進んで実行していきたい。

健康であるためには、意志が強くなくては砂上の楼閣にひとしい。鍛えれば鍛えるほど意志は強くなるものであり、どうやって強い意志を身に着けるか、目標をたて一步一步前進するしかない。ともあれ、なにごとにも継続である。コツコツ成し遂げてゆく癖をつけてゆくことが一番である。怠けたり、あきらめたりしてはいけない。そして年相応にして無理をしないことである。

足を冷やさないために「足裏健康法」を実施している。

これは会社員時代の話である。とある銀行の支店長を訪問したときに教えてもらったものだ。もとは「竹ふみ」からきたものらしい。それから支店長訪問のずっとあとの話になるが、ローラーがクルクルまわって足の裏を刺激する機器をつかいはじめた。

また足裏ではないが、「足揉み器」の宣伝をテレビでみて購入した。いずれも足を刺激することの効用は、眠りを深くすることである。

わたしの場合、夜十時ごろに床に入る。それから翌朝、六時ごろまでに三回ほど、トイレに立つわけであるが、眠りを深くしなければ必然的にトイレの回数が多くなり、体調にも影響する。

足裏健康法は、薬を飲むものでないから副作用はないし、最良の方法であるから、今もなお継続して実施中である。

わたしは、五年ないし六年前だったと思うが、我が家の庭の菜園でトマトを作っている。苗は毎年、二十本から三十本くらいJAから買ってくる。例年七月頃からトマトは赤くなりはじめ、収穫期を迎えるが、トマトが発する香りから「嗚呼。しあわせだな」と感じる。

それと柿のことを忘れてはならない。庭には柿の木がある。今年も秋が深まるにつれ、柿の実が黄ばんできた。モズが誘われて高らかに声をだして鳴き、メジロもまた熟した実に穴をあけ、「チチチ」とさえずっている。秋となり季節がうつろい、それにつれ変わる自然の表情が心にしみると、「嗚呼、しあわせ」と痛感する。

人の感じ方は千差万別で、それぞれの幸せの度合いも異なっているのだろうが、わたしは最近リハビリをしている関係もあって、自分の身体が五体満足でまだ自由に動け、さらに鍛える余地のあることが「幸せ」と感じられるのである。

この幸福の感情を「蜜」のように味わうことこそが最高の健康法だと思い、「ありがとうございます」と感謝しながら日々を過ごしている。