

4 卷

かびしい
よみ

真帆

パブ | 検索
manaho

真帆

膀胱炎

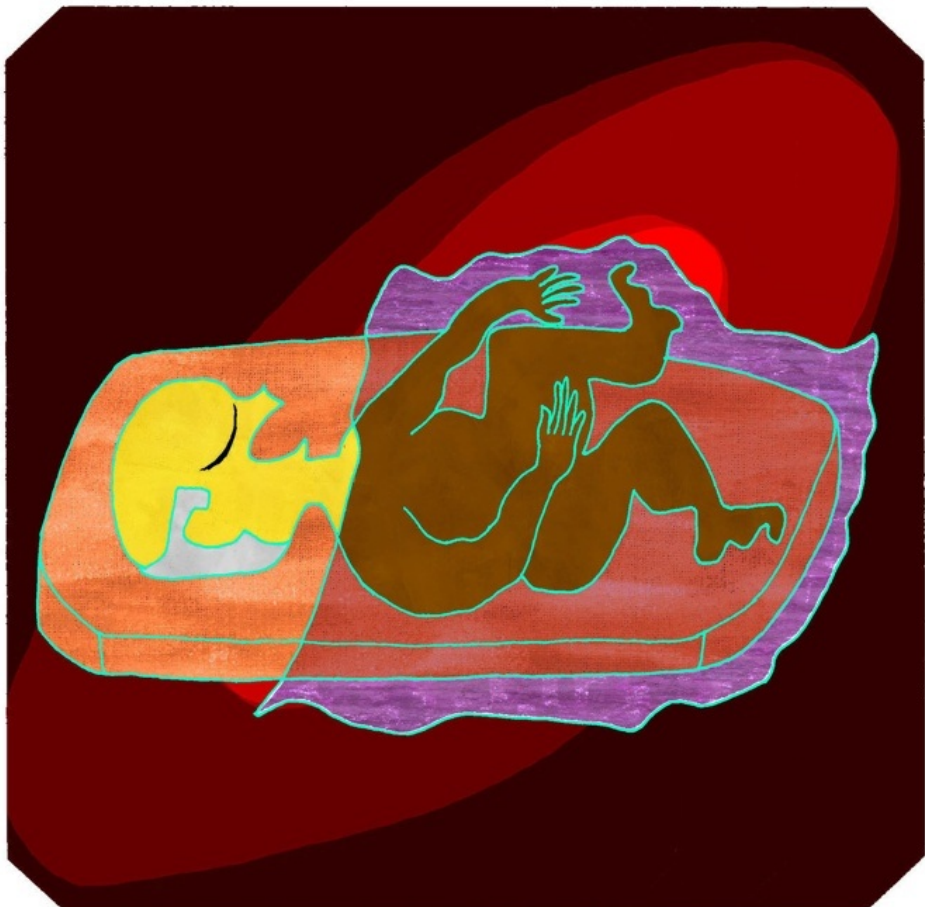
仕事を急いで、小便するヒマがなくて、我慢して、我慢して、膀胱炎になつて、体と会社とどっちが大事だと思ふ。大事なのはアソタの体。まだ、我が子が小さいのに、レツかり、親の責任果せよ。自分が親から、してもらつたように。



寝たきりストレッチ回

ず〜と寝たきり

ストレッチを続けてきたけれど、なんだか張り感がぬぐんだよなあ。同じやるなら、音楽のリズムがあったらエエと思ろ、炭鉱節や大漁節でやったら、夜の暗いフトンの中で自由にぐねぐね出来る、気持ちいいし、快調なんだよなあ。これは人に見せれん恰好やけど。

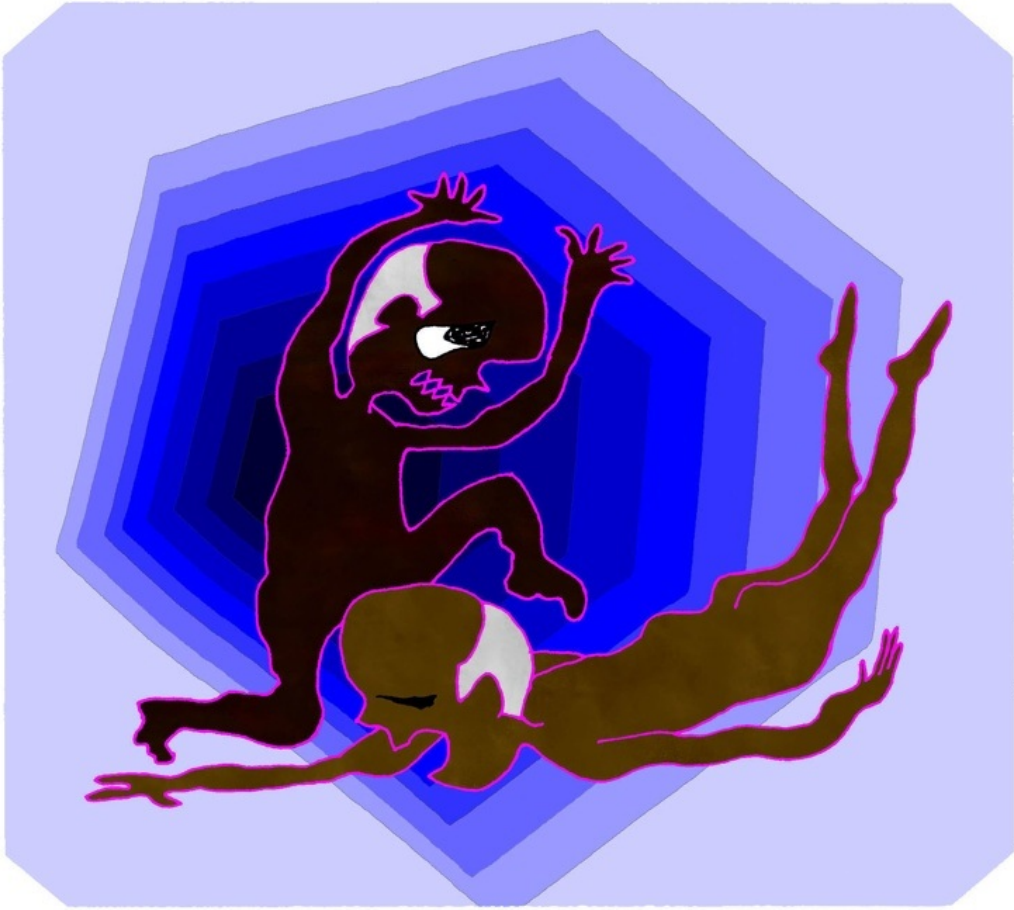


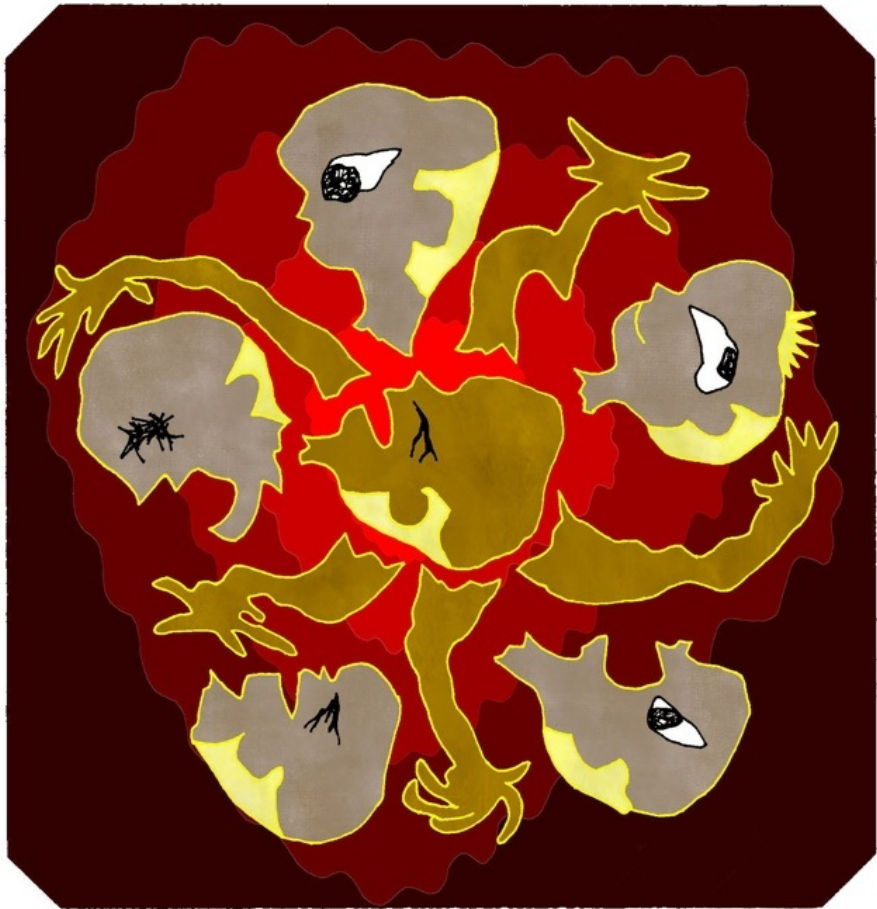


筋肉つける動き 年ととて、冷え性にな
ってきた。厚着して増々動かんようにな
ってきた。人間の体温の40%以上は筋
肉で造られ、その筋肉の70%以上が下
半身についているんだぞ、知らんかった
ぞ。コリヤイカソ。何でもカソでも、
孫のようは無駄な動き、無意味な小
走りをせにヤアカソ。

迷惑なJちゃん

アソタはどっち？・①生
恥はイヤ。早く死にたい派。②無意
味でも生きたい派。私は②で熊谷守
一や山頭火に憧れている派です。
だから、健康で、女房にも、我が子にも、孫
にも、迷惑かけんようにせんとあ。





されど五ちゃん 色んな五ちゃんが居ます。そうだよなあ、皆の周りに居るよね。▲五ちゃんに嫌われた五ちゃん▲汚い五ちゃん▲キレイ好きなる五ちゃん▲ロマンチックなる五ちゃん▲子供が持て余している五ちゃん▲早く死ぬばイイと言われている五ちゃん▲五ちゃんと呼ばれると不機嫌なる五ちゃん▲明日の夜い五ちゃん▲孫に甘い五ちゃん▲孫にお菓子ばっかやってくる五ちゃん▲孫に言葉使いの注意される五ちゃん▲ア、ア、五ちゃん、されど五ちゃん。

夏眠サバイバル

熱中症！熱中症で

救急車！熱中症で死んだ！と明日は大変だ。もうこれは冬眠と同様の夏眠サバイバルせんと老人は死ぬ。けれども、旧中クラーの効いた部屋で寝てゐるとか▲テレビ見てゐるとか▲読書してゐるとかしてたら▲ポケモン▲体力衰える▲に決まておろうが！▲仕事せにゃイカン。旧中クラーの効いた部屋で▲体にイイ▲頭にイイ▲仕事を自分で造り出せ。ゼニは儲からんでエエ。



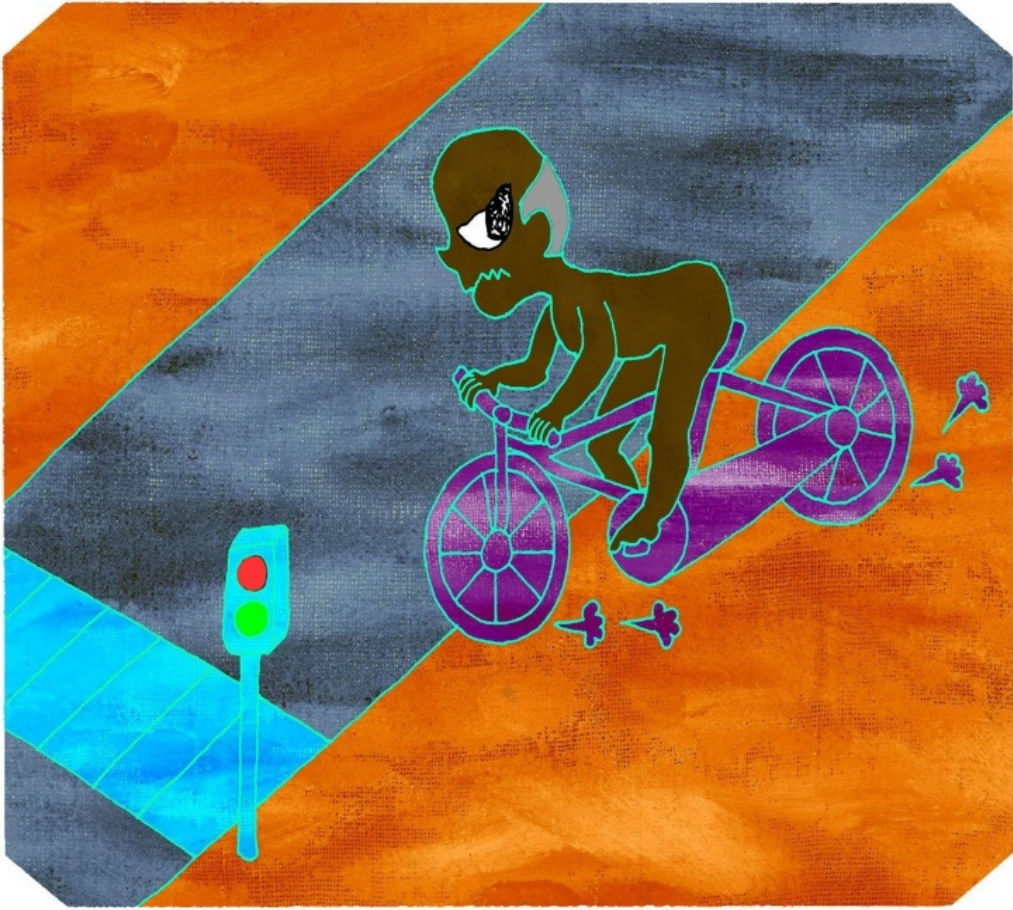
健康寿命

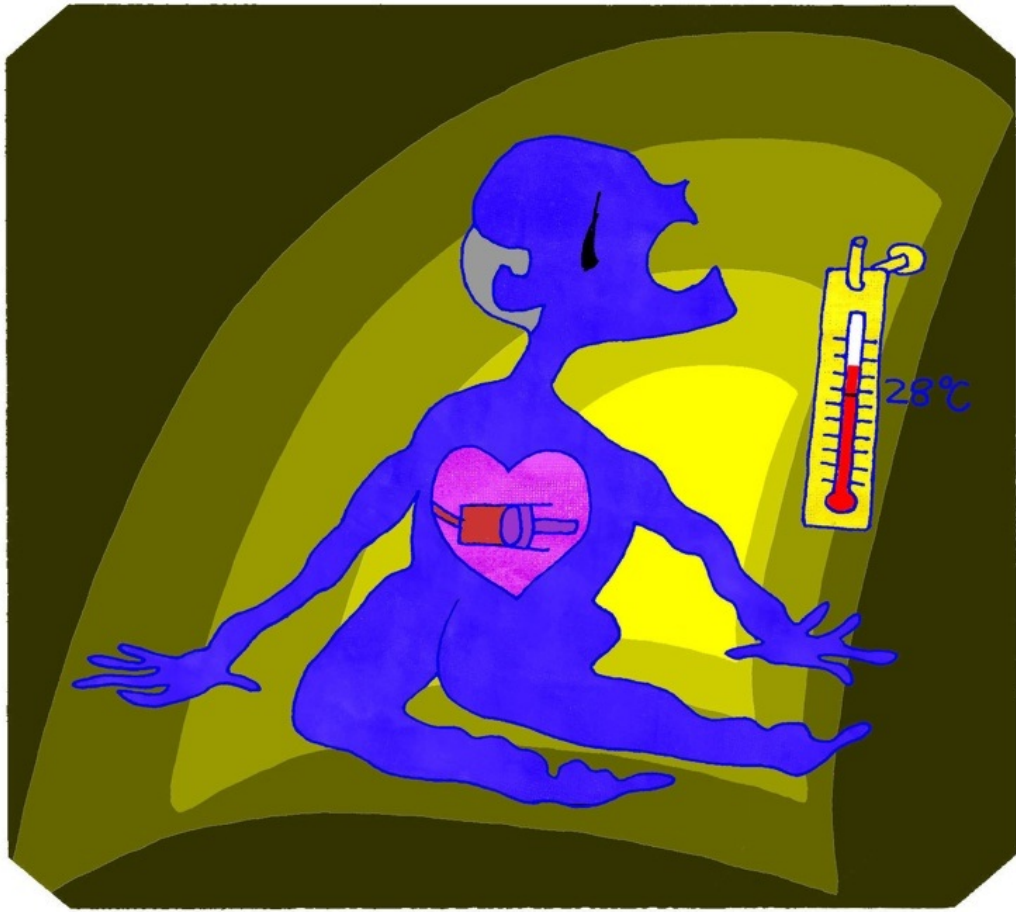
新聞の見出を見た。「ゲッ
寿命が70才だと。後2年かあ」よく
読みかえしたら、健康でいられる寿命
だと。ソウか、自立して飛び回れるの
はわずか2年か。その後は家族に迷惑
かけながら生きにやたらんのかあ。ア
イヤダ、イヤダ、今のうち、暴飲暴食し
ておこうとせ。なぜ真面目に生きれ
んアホ耳さん。



がキ・バカ兀

気持だけはがキの兀ち
ゃんは、自転車で道路斜め横断の得意満
面の先走り。しかし、体力が少し劣え
て、信号交差点を渡るも、その時間が変
わらない事に今頃気がついた。バカ
だったんだよなあ兀さん。

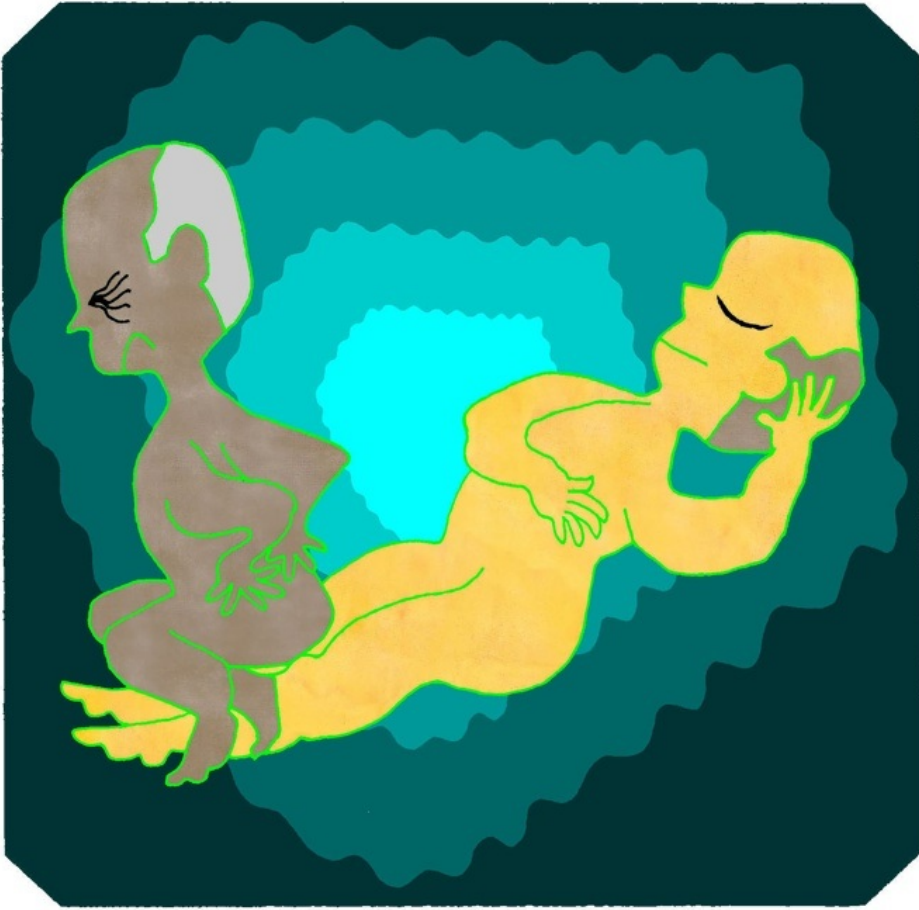




老人の生きる道 血液ポンプ能力と
体温センサーがポンコツでうまく機能
せんから、夜でも熱中症になるんや。
室温計買って、28℃以上になったら、クーラーで
生きる。これが食事よりも大事で、
優先なんや。これが老人の生きる
道なんやから。

腰を痛めた

「喉元過ぎれば、熱さ忘れ
る」とは、よく言ったもんだ。腰が痛くて、
10分と座っておれん。静かに横に寝て、
痛みがとれたら、背筋を鍛えるため、腹
筋やろう。1Hデスクワークしたら15分横に
なって休もう。心に誓って1W続けた。元
気になって、もう忘れて、またまた腰を痛
めた。ア、ア、アホな凡人の我有り。



コンテンツ

人間らしく生きる

