

高齢者であるわたしの歩行をどう改善するか？

koberyo1

平成27年、すなわち今年に入ってからのお正月のことである。わたしも一つ新しい年齢を加算し、88歳になった。そんな折り、妻が先だった。

家内が亡くなったのは、新年1月9日のことである。さびしいやら悲しいやらで、それにくわえて体力の消耗を感じている。

転倒し、膝の骨にどうやらヒビが入ったらしい。骨に異常がでた左膝が痛いから、それを庇って右よりの姿勢になりがちになったり、右膝を使ったりしたのでバランスが悪い。さらにそれがクセになり、右に左にフラつくようになった。いわば「よちよち歩き」、「すり足」歩行になってしまったのである。

これではダメだ。今のわたしの歩行では転倒しやすい。ひどくあやうい。そのようなとき、長男から次のようなアドバイスをうけた。

そのアドバイスとはこうである。

まず足を上げること。そして足を上げて歩行するためには、膝をまげて歩くこと。これは足を上げて歩くことにつながる。

なるほど、そうか。すぐに実践してみた。たしかに膝をまげるためには足を上げる必要がある。足を上げる「すり足歩行」より体重に移動は楽であった。じつに体が軽く感じられたのである。

わたしは「すり足」歩行になってからというもの、すこし心が弱くなっていたのだろう。杖をつかうことを検討していた。だが、長男はそれを潔しとはしない。他のお年寄りの歩行のようすを研究し、わたしが杖に頼るのは時期尚早と判断したのである。そしていますぐ実行可能な案を示した。それが先ほどの話とつながってくる。わたしは、膝をまげて歩くことを忘れていたのだ。

あと屋内みたいに狭いところでは、どういうわけか「すり足」になってしまう。だが、外出し、ひろびろとしたところに出たところでは、足が上げっけていて「すり足」ではなくなっているから不思議だ。そのことを考えると、歩き方も身体の老化ではなく、もしかしたら一種の心理的抵抗、――すなわち心の問題なのかもしれない。

最大の心理的抵抗は、「階段」であった。

階段は見るのも「イヤ」になる。わたしのような、ある年齢以上の高齢者であるならば、みんなそうだろう。そうした意識のたかまりがあって、階段などをより安全にバリアフリー社会になったのだろうが、肉体の衰えだけでなく、高齢者の心理についても考察の眼をむける必要がありそう。

若い人でも「すり足」でパタパタと歩行する人もいる。歩く研究を年寄りばかりでなく、若い人もふくめた多くの方がすべきである。そして何よりも肝心なこと。美しい歩行は健康につながることを、わたしは忘れていた。

さらに長男はわたしに実例を示し、こうも言ったのである。正面から、また側面から道ゆくいろんな人の姿をとらえて、「あの人は「すり足だね。おっと、あの人は膝が曲がっていないよ。まるで棒があるいているみたいだ。あんなんじゃ、ころがってしまうよ」などと実地に説明し、理解させてくれたのだ。

わたしは18才頃の自分を思いだしていた。海軍予科練習生の時代だった。隊のなかにいるときはもちろん、外で上官に出会ったときなどは、「歩調とれ！」と右側にいる者が声をかけ、膝を曲げ、「敬礼」するのだった。

長いこと、わたしは歩くことを重要視してこなかった。世の中もだいたい、わたしのそれと似たりよったりの考え方だった。だが、歩くのをやめた時、それは自然界において「死」を意味する。モデルは歩行の研究をし、その美しさに磨きをかけるが、それは「生きる」ためではない。高齢者がいかに歩くかについては等閑視してきたのが、こんにちの社会である。だから、歩き方を忘れた社会になってはいけないのである。

正しい歩行は自分の心を晴れやかにするし、正しい姿勢は高齢者の健康維持には欠かせないのである。

さらにわたしは思った。今からがスタートなのだ、と。今より弱くならないためにも膝をまげ、膝を上げて歩行することを意識すべきであると思う。

老体を弱体化させないためにも、体調を維持するストレッチがたいせつであるし、デイサービスなどの活用を検討したい。とにかく、ケアマネージャーに相談してからのことだと考えているが。

なお自分自身の実践はどうあるべきかを考えたことはいうまでもない。

その実践的メニューを自分なりに考察してみた。

ともあれ、一日にどういう形であれ歩いてみる。時間にして60分がいいんじゃないだろうかと思ったが、これも主治医の先生とよく相談してから自分にもっともマッチした時間をきめてゆこうと思っている。

また心のよりどころとして水前寺清子さんが歌う「365歩のマーチ」を口ずさみながら歩こうと思っている。