

時に清澄な天を仰ぐ季節の到来ですが、先月末に我が身に起きた珍異変と、どうやら乗り切れそうな経過の中で、今更ながら思うことがありましたので、報告してみたいと思います。

私は、36年前にぎっくり腰に見舞われたことがあります。それを契機に身体の使い方に注意するようになり、以後はこの<魔女の一撃>とは無縁で、もう来ない気がしていたのですが、今回久しぶりに、あの嫌な感じを、感覚として思い出した次第です。

きっかけは、今は<健康オタク>を自認する私の、スローエイジング対応生活での、朝起き時の<寝床ごそごそ体操>のさぼりと、体が未だ固い状態で始めてしまった、ベッドに腰をかけての腰体操で、少し気が入りすぎたのではないかと後から反省した、猫背の矯正に連動する筈の腰体操の最中に、腰にあの独特の感じが<来た！>のを感じたのでした。

幸い、違和感があった瞬間に、無意識的に力を抜いたためか、大事には至らず、1日安静の後、動かなければ痛みはなく、室内でそっと歩きだけをした後、3日目に外歩きを試して、4日目には予定予定に入っていた、高齢者運転免許更新（バイク運転目的）の、検査・講習（バイク目的は、今年から実技講習はなくなっている）へ、杖を持って出かけて無事終了し、後は大事をとって、散歩外出を数日目安で自粛している状況です。

思い返しますと、傘寿の前に、<猫背になりかけかな>の自覚があり、2021年の年初に、「姿勢を正す」と心定めをしまして、<無理なく、習慣にして、自然に>をモットーに、健康体操を見直して、ストレッチに重点を置いて取り組んできた結果、効果が自分にも見えてきて、結果として多少いい気になったのかもしれない、というのが今の理解です。

それで思ったのですが、かつてのぎっくり腰を味わった経験は、物を持ち上げる時の姿勢など、日常生活での身体の使い方まで含んだ健康管理の習慣化をもたらし、又、今回の瞬間対応や事後対応にも役立ったと思えるので、先人の「無駄な物はない」という言葉は、やはり、一面の真理だということが一つです。

一方で、良いことに会おうとその気になって<流されがち>なのは自然で、それによって不利益を得ることになるのも、又、心得ておくべきことだと、再確認しました。

もっとも、いずれは誰にも死があるように、物事には終わりがあるわけで、何が起きても、それはそれとして受け容れるのも、又良しで、おおらかに行こうとも、思ったところでは、

以上