

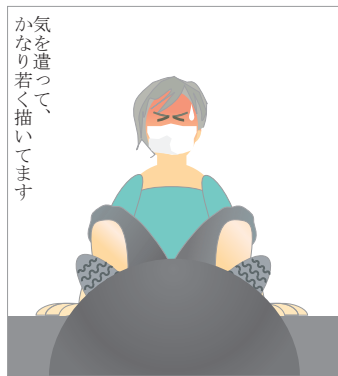
たつての一計を実行する時が来た。

テレビでお馴染みとなった、田川君と蛭子さんコンビが奮闘する「ローカル路線バス乗り継ぎの旅」。

これに東京都が発行する高齢者向けの特典「シルバーパス」を使って便乗しようというプランをたてた。

このパスの特典にあやかれるのは七十歳からの都民で、毎年千円ばかり（年収によって異なる）を収めると、都内の路線バスなら何回乗ってもタダである。これを日頃の便宜だけでなく、もつと広げて活用しない手はない。いつかテレビの「：路線バス：」に便乗してみようかなどと、彼の昔の教義からは七つの大罪に当たるとされる「けち根性」を以って真面目に取り組むこととなった。

路線バス 「膝関節改善」 乗り継ぎシルバーパスの旅



これには魂胆があった。妻のリハビリを念頭に置いた一計だ。

旅の第一の目的は旅先でなく、車内にある。

その車内の場所が最も重要な意味を持つ。

バスの車内に、後部のバス車輪を覆って曲線形に出っ張るところがある。その直ぐ後ろの席だ。この旅を目論む一番の目的は、くどい様だがこの席にあった。

その一計を明かそう。

その席に座ると、出っ張ったその場所に自分の脚を置くようになる。そして更にその脚を突っ張るようにすると、太ももに力が入り、

それを繰り返すと太ももが鍛えられることになる。そのスタンスを取るのに打ってつけの席なのである。

そう、膝を傷めた妻にとって、車内のその姿勢から繰り出される脚の突っ張り運動が回りを気にせず密に行なえるリハビリとなつて、まことに結構なのだ。

これは、長野の娘から連絡があった「たけしのみん家の家庭の医学」で紹介された膝痛を改善する運動、太ももの前側にあたる大腿四頭筋を鍛える「太もも力こぶ運動」にお風呂を利用する原理とまさしく同じで、お風呂は熱中症の心配もあるが、バスの車内なら、そんなことはない。

これは、日頃通院でバス利用する妻がリハビリ用に思いついた工夫で、私も座って試したことがあるが、確かに特等のリハビリ席となつて、思わず膝を打つほどの妙案だ。

そうした魂胆があつて、バス内ならクーラーも効いて我が家の節電にもなる。そうだ！バス旅、行こう！ということになったのである。

当初は近くの路線を一人でリハビリ乗車しようと考えていたが、あの婆さん、クーラーが効いてないのか？ひとり顔を紅潮させて何をふんばっているんだ？何か我慢している？などと思われかねない、それはきまりが悪いし、考え過ぎかも知れないが運転手さんがバックミラーに写る不審な様子に気がなつて事故を起こしかねない。

そんなことを心配するうち、それならふたりで一緒に、それこそ足を延ばして冒頭のテレビ番組にヒントを得た「シルバー路線バス」さらに延長して「：乗り継ぎの旅」にしようと思案した次第である。したがって、バス内では妻はひたすら、クーラーの涼風を受けながら、出っ張ったその場所に自分の脚を置いて踏ん張り続けるのだ。小半時間で汗びっしょりだろう。

その脇で僕は、涼しい顔してひたすら駄文を弄することにしたい。