

G3 のツイッター その 22

烈剛河内 竹井 保満

昨年のクリスマスの朝早くから、電話でたたき起こされました。友人から、Mさんが突然入院したとの連絡です。Mさんとは、現役当時は元気でよく登山やスキーに行った仲間でした。退職後は、私はトレーニングを続けていますが、彼は独り者の美食家で、アルコールもいけるので体重も大幅に増え、歩くのも杖が要るようになっていました。彼の膝関節の軟骨は皆無となり、痛くて動けなくなったのです。

誰とも連絡できず、二日間、飲まず食わずで横になった儘でした。それを救ったのが警備保障会社のセキュリティシステムで 10 時間以上家の中で人の動きがなければ、本部の警報機が鳴るのだそうです。

彼は、完全に憔悴していましたが、警備保障に加入していたおかげで一命は取り留めました。真夏であればおそらく天国行きだったでしょう。命は助かったものの、いずれは、両方の膝関節を人工関節に置換することに成り、術後のリハビリが大変だと思います。

人騒がせなことで、年寄りの怠慢や我慢も老害でしょう。

私の事ですが、これも老害でしょうか。

私がジムの会計監査に異議を申し立てたところ色んなことに発展し、朝早くジムに行き、数百回も清掃や整理整頓をしたことや、掲示板に意見を述べた事などを怪しからんと、二十四の瞳ならぬ、三十の柊の葉のような怖い目と、罵声とで吊るし上げられ、謹慎一か月を決められてしまいました。

年寄りにとって一か月の謹慎がどのような結果に成るか、サルコペニアの法則を考えれば出来ない事です。サクセスフルなアスリートへの年寄りへの妨害か、此方彼方で活躍する事への、妬みや僻みなのか分かりませんが、一か月ジムを休まされました。

年寄り少しの病で病床につくと、寝たきりになる恐ろしさがあります。

体の中の色々な細胞が急激に死んでしまえば、今までやって来た事が、水泡に帰します。

早速ネットでベンチ台とバーやプレートを購入しました。しかし、アメリカ製で大きく、短い手は届かず足は地につかず、色々改造して使用しましたが、屋外は寒いので厚着で体は動きにくく、青天井なので、定置が定まらずバランスが悪く大変でした。

謹慎期間が過ぎて、ジムでのトレーニングはやはり最高です。

年も明けて気分も新たになったので、またジムの清掃も始めました。真面目な方達の為に清潔なジムで気持ち良く鍛えてほしいと思います。私が大変な条件のもとで、やっと立ち上げたジムですから、愛情はどなたにも負けません。色々な妨害は承知の上で、年寄りかどこまでやれるか、サクセスフルの上に積み上げて、勁、センチュリアンの夢をかなえたいと思います。

初もうでの梯子で、六社も参拝し、老害と言わば言え、一直線に突き進むと祈念した新年でした。