

身體的能力

赤谷慶子

最近、左肩上ぐる動作痛みを伴ひ、五十肩の再来と思ひきや、左肩腱板損傷なる症状と判明す。この数か月肩痛に悩まされ、気道体操やピラティスの動作難儀を極めたり。友人の女医も同様の症状にて、田園調布の整形外科に趣たるところ、左肩腱板断裂といふ診断を下されて、吾にMRI撮る事推奨す。毎週一回、気道、ピラティス等運動する機会有りて、長患ひは氣鬱の種なれば、友人の推薦もあり、整形外科にてMRIを所望。

MRIは昨年胆嚢摘出手術を受くる直前にも虎ノ門病院にて胃腸部分のものを撮りき。その際大きなビル工事の如くあまりの騒音に驚きたるも、二十分程度にて我慢の許容範囲なりき。されど、今回は騒音少なけれど、巨大なる機械のしかかるが如くに圧迫し、加へて四十分も同じ状態にて、微動だにする能はず、硬直態勢強ひらる。MRIの結果は、左肩腱板損傷との診断。腱板とは肩の関節をして安定せしむる働くを持つ四箇の筋肉を総称していふなり。

医師曰く「腱板伸びきりてあり」。インターネットにて検索すれば、五十歳より六十歳代にては自然に腱板損傷する場合多々ありて、発症年齢のピークは六十代との事。吾は、特に過激なる運動をするにあらず、運動障害によるものでもなきにより、多分加齢、もしくは背中に極度の負荷（肩こり等）長期にわたりてかかりたるにあらずやとの医師の説明。当分はリハビリに通ふ事となる。ピラティスの先生より整体センターを紹介さる。その院長はプロテニスプレイヤーの錦織圭選手の整体師にて、全仏オープンの間は日本を不在にしたりき。その女性整体師に当面は治療を依頼するに至る。通ひ始め、左肩の調子も改善し、ゴルフに通はんにも支障なからんとぞ思はるる。

若きつもりにても歳を重ねる事は誰にも避けられず、いはんや身体的能力の低下は誰なりとも避くるを得ざる旨、強く認識せり。父は七十を目前に他界せり。今年、吾はその父の歳を超えんとす。健康維持しつつ身体的能力を維持して活動せんがためには日々の規則正しくせざるべからず。早寝早起き、三度の食事、適度な運動等々心がくるも確実に老齢による衰えは忍び寄るのかと愕然たるものあり。然れども、同年代の人たちより身体的には能力落つる事なく、これよりも健康維持に留意しながら活発に運動せむと強く思ふなり。

(平成二十九年六月二十八日受附)