

足の小指

赤谷慶子

四月二十九日、昔の勤務先のOB會ゴルフコンペに参加せんがため、午前四時半に起床し、七時に家を出發すべく準備を整へんとするをりから、迂闊なるかな、左足を家具に打ち付けた。我が爲人粗忽ひととなりそつなるによりて小指を家具等につぶくるはしばしばなり。然かれど例ならず痛みの激しきを訝りつつ愛犬の散歩に出掛けたれども、歸宅するや左足小指のあたりは紫色に変色し、腫れあがりたるを確認す。NHKのある番組によれば、人は自分が思ふより一センチ外側に足を出すとの由。人の歩き方を研究する産業技術總合研究所の小林吉之先生曰く、脳は足の動きを正確に認識できておらず、歩く時に足の位置若干ズレてしまうとの事。

この状態にてゴルフに興ずるは難かりけり。早朝なれど幹事殿に電話入れ、平身低頭謝りたり。ゴルフは組合せありて、急なるキャンセルは迷惑千萬。同組には關連テレビ局の元社長、報道番組の編輯委員等にて、久しぶりに彼らとのプレーを楽しみにしたりしにも關はらず、自分の不注意にて怪我を負ひたるは何たる恥さらしか。

連休中は整形外科休診にて、大井町の整體師を訪づる。この施設の院長はテニス選手なる錦織圭や伊達公子等を診るスポーツ整體なれば、いささかの效用あらんかと期するあり。思ひし通り小指の形をとりて簡易ギブスを作りて下さりしかば、痛みは瞬時に和らぐ。診断は小指の骨にひび入りしか、靱帯を痛めしかの何れかならむとの由。全治四週間ならざるかと豫測せられたり。當初は左足を引きずりつつサンダルにて動き廻りたれど、二週間を過ぐればサンダルの外は履く能はずといへども、通常の如き歩行可能となりたり。靴を履くと小指委縮せざるを得ず、痛み伴ふ故、三週間目に入り未だに靴履くを得ず。來週は如何様にもなるべからんと樂觀するも、若干の不安あり。

月末にはゴルフの豫定もあり、その日に向け、ピラティスにて小指の負擔かけず筋力訓練を受けたり。機械を使ひながらの運動にて、痛みは全くなくこの操法を考案したるジョセフ・ピラティスなる人物は偉大なりと感心してあり。ピラティス氏は一八八三年ドイツ生まれのトレーナーにて、體幹、呼吸と深層の筋肉を強化するにより健康を維持せんと研究したりき。本人は子供の頃身體弱く、父親に柔術やボクシングを習はされ、徐々に健康體になるを得たりとウイキペディアは書きたり。大戦中は負傷せし人たちのリハビリのための機械を研究・開發しきとあり。日本では未だ遅れたるが如くにて、機械を用ゐるピラティスは少なく、殆どは初心者向けのマット上でする體操主流なり。爰許こゝもとはたまたま合氣道にて右肩脱臼したるリハビリのため、ジムにて先生を紹介せられたり。従ひてこの操法を初めてすでに十五年経つ。美人の先生宅には機械ありて、中級の操法を現在教へられつつあり。當初は深層の筋肉や體幹をいかにイメージして動かすやを會得するに難澁す。呼吸は、すでに氣功などにて會得しかば、さほどの困難はなかりき。

(平成三十年五月十六日受附)