

筋力増強

赤谷慶子

近來、友人・知人等に轉倒、捻挫、骨折と怪我多し。空き家となれる札幌の實家を訪れし友は寒ければと厚き靴下履きて滑り足を捻挫せり。歩道歩行し突然横轉し、顔面を殴られたるが如き瘡を作る知人スキー場へ行きたるも、温泉につからむと風呂場へ向かひて、通常の方法にて轉倒しあばら骨を骨折せる人。家にて轉びもせぬに、腰を壓迫骨折せる人。ここ數年坐骨神經痛に難儀する人等々「怪我人」多しといふ事態になれり。

加齢とともに運動量減少し、筋力落ちたる結果なり。筋肉は九十歳にならむとも作らるるといふは日ごろ巷に言はれたり。おのれ我も週一呼吸法（氣功）、深層の筋肉を鍛ふるピラティス、特殊機械もちみて筋力を増強するジムに通ふ。前二者は初めてよりいま二十年以上は経たり。ジム通ひはこの二年に過ぎず。ピラティスの教師によれば、加齢とともに横の筋力落つとの事にて、日ごろは横向きの體操多くなれり。結果歩行速度はなほ早まり、ゴルフの飛程も取戻しつつあり。

散歩せむとも走らむとのそればかりにては加齢による筋力の衰へを止むるは難し。なほ筋力訓練怠れば補強するの要あり。筋肉減少すればそこより痛み生じ他に飛び火せむ事になりかねず。元來は週一ならず二回に増やせば筋力は増加す。週一は維持ばかりになるとの由。さりとて鍛錬はせざるよりするがよしとトレーナに言はれ、時々は休まばやと思ひつつ、ひたすらこれに勵むの毎日なり。

（令和七年三月二日受附）