

## 酷暑の健康管理

赤谷慶子

今年は水無月より氣温の高き日々續く。さほどの暑さに「外の運動は控ふべく」との達しが連日大音量にて放送器通じて發表せられたり。文月に豫定せられしゴルフは連日三十五度を超ゆる氣温なれば取りやめたりき。下總は海風もありて都心よりは多少とも暑さは凌ぐべけれど、仲間の大數多は後期高齢者にて、心臓に心配ある友もあればわりなしといふ結論に至りけり。やうやく五十にならむとする仲間すら、暑く競技中は氣分悪くなれりと言へり。然れども多少の運動せば筋力は落ち、逆に養生維持難くなる。ジムは冷暖房完備なれどその場所まで二十分ほど歩行せねばならずとも、筋力を維持する為この豫定は一週間に一度續けたし。氣功も週ごとに通ひてをり、深層の筋肉を鍛ふるピラティスは遠隔の稽古なれば、これも維持せり。

葉月のゴルフはせぬ事になれど、長月は既に豫定を入れたり。自今なほ暑さ治まらざらむは承知の上なれど、高齢の仲間たちはともかくもおのが健康管理がためにも運動は繼續したしとの強き意思あり。涼しくなればジム通ひは週二回に増やし、ともかくも減りたる筋力取り戻さばやと考へたり。

（令和七年七月二十八日受附）