

## 「アッと驚く体調の変化」

2020年5月22日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

2005年5月に急性白血病を罹患し、苦しい闘病生活を経験した。お医者さんの懸命な治療のお陰で、現在は健康な体を取り戻している。この間、抗癌剤のせいかな体調は優れない時があったが、散歩なり軽い体操で体が衰えるのを防いできた。80歳になる今、新たに腰痛が出てきている。整形外科にも行き、シップ薬を投薬してもらったが、なかなか効き目がない。

15年間、体を休めてきたので、そのせいで筋肉が衰えたのだらうと思いい、積極的に体を動かすことにしてみた。まずは自転車で維新公園を走り、自宅では朝方と夕方にエアロバイクを動かした。丁度、そんな時に娘から水中ウォーキングに参加してみてもどうかと誘いがあった。腰痛にいいらしいという事で、少し年齢的に不安もあったがスポーツクラブNAPに行ってみることにした。

5月13日で4回目のスポーツクラブでの水中ウォーキングへの参加であった。意外なり、水中に入ると全然腰が痛くないのである。40分の水中ウォーキングであるが、ただ歩くだけではなく、ワンクール21項目の運動をこなすのである。かなり激しい水中での歩行と運動であるが、指導者の的確な指導で疲れるが楽しいのである。

40分のワンクールが終わり、水から上がると急に体が重くなる。同時に私だけかもしれないが、急に尿意を催す。トイレに行って用を足すと、最近出たことがないほどの量がほとばしり出る。1回目の時も同じ現象であったが、この4回目も同じ事であった。何と気持ちの良い疲労感と開放感であろうか。これはいいと思わず叫ぶ。水中ウォーキング運動をすることで、何らかの体への変化が起きていると実感した。まさに「あっと驚いた瞬間」でもあった。ただ、プールから上がると腰痛は元の状態にもどる。しかし、これもしびとく続ける事で少しは腰痛も良くなるのではないかと期待して続けようと思った。