

【スポーツクラブ NAP さんのお陰で】

令和3年4月30日

水中ウォーキング 大西紀夫

静かに1人で暮らしていると、いろいろの事を思い出している昨今です。殊にCDで好きな歌手の歌を聞いていると尚更です。妻が急死して1年半が過ぎ、葬儀場で静かに流して貰った山内恵介の歌の数々。その中でも「風連湖」の1番の詩にある～音も立てずにくずれるなんて、君と2人で来るはずだった～とか「古傷」の中の詩の～心の古き傷また傷む、おまえいたから俺がある～等々、心に響く哀愁を帯びた歌詞と音色を聞いているとホロッとようになってきております。そうだ、フランク永井の「妻を恋ゆる歌」にもあった。～空へ昇っていったきり、お前は帰って来ないのか～もホロッときたものであります。

普段はいつも家に居ります。しかし、昨年3月に平川地区のスポーツクラブ NAP で、水中ウォーキングという水中歩行する運動が出来ることを知り、このままでは老いてしまうばかりだ、と、思い切って挑戦をしてみました。そして、はや1年が経過しました。この1年は、懸命に水中ウォーキングに励み、仲間の皆さんとの会話も楽しく本当に幸せ感がいっぱいでありました。しかし、最近は何となく年のせいか病との付き合いも多くなり、ひどい目眩（前庭神経炎）とか、軽い狭心症も発症し、救急車とかタクシーで医者に行っている身です。従来から何事にもクソッ負けるものかという、負けん気があるようで、何とか乗り越えてきております。

スポーツクラブ NAP での水中ウォーキングのレッスンは、毎回決まっている20項目のシナリオと、松本インストラクターが、その都度出される脳を鍛えるレッスン、例えば水中を飛び跳ねながら、両手ではグーチョキパーをすとか、日によって出し物が違いますが、仲間の皆さんはインストラクターの指導に従って懸命についていっております。1年間やってみて僭越ですが、自分なりの効果が出てきておりますので、紹介したくなりました。

第1は、前にも手記に書きましたが、終わった後にシッコがジャージャー出るのです。これは気持ちがいい。

第2は、心臓に障害があると、足の脛に「むくみ」が来るそうですが、毎月の受診でも「むくみ」は発生していない。これは嬉しいですね。

第3は、狭心症でもレッスンを全てやりきる事ができて、更に家に帰って掃除を気分良くやれたことです。狭心症で心が折れていましたが、水中ウォーキングの効果を感じたひとときでした。

第4は、水中ウォーキングをした日は夜に、とても良く眠れています。これは、素直に感じる嬉しさです。

第5は、脳と身体を十分に鍛えるので、高齢者が心配な認知症の予防が自然と出来ているのではなかろうかと。これは期待も含めて。

最近になって思っているのですが、スポーツクラブ NAP は事業体として「生き生き」としているように感じられます。次から次へと老若男女の会員が、出入りをされていますし、フロントではテキパキと処理されている。本当に頼もしく感じられます。一方、目を移せばプールでは真剣に水泳教室が開かれている。本当は裏方の皆さんは大変なのかもしれませんが。正に NAP は「生きている」。そんな感じですが、少し上から目線で書きましたが、本当に素晴らしいです。我が家では、いつもいた妻が居なくて、音楽などで心を癒しておりますが、スポーツクラブ NAP での楽しいひと時は寂しさを忘れさせてくれています。ひょっとしたら、これが1番の効果かも。スポーツクラブ NAP さんのお陰です。ありがとうございます。

