

【新たなチャレンジ】

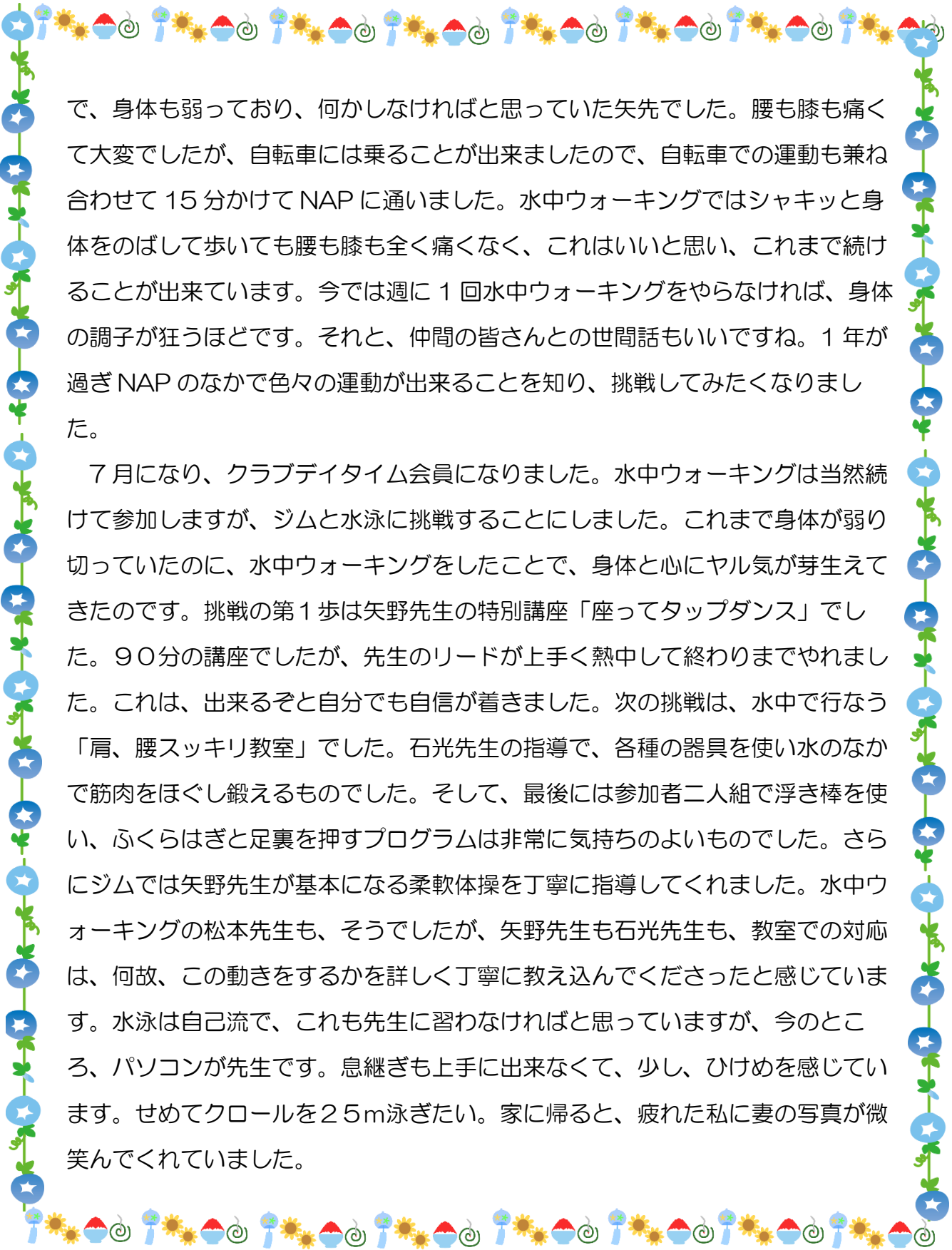
令和3年7月12日

クラブデイトム会員+水中ウォーキング 大西紀夫

2005年（平成17年）5月に突然、急性前骨髄性白血病に罹患しました。64歳の時でした。5か月に及び闘病生活を経験しましたが、なんとか生還を果たしました。その中で心の支えになったのが、その年の8月に出版された週刊新潮の「患者の心得」でした。「生きている人が死ぬのは当たり前、そう頭では解っていても・・・省略・・・遅かれ早かれ全ての人が死ぬのである。」この表現に出会った時、なぜか死の恐怖から開放され、目が覚めるような気分になった事を今でも覚えています。ただ、苦しかった3回の抗癌剤投与にも耐え抜かれたのは、家族の渾身の看病と、特に妻の絶対に死なせないという気迫を感じたことも、生還した大きな要因だったと、今でも感謝しています。

何とか白血病からは生還しましたが、こんどは妻が14年経過した2019年10月に急死をしました。心臓が止まり救急車で蘇生措置と、病院での蘇生対応のお陰で、何とか心臓は回復しましたが、脳死状態のまま、15日間生き続けてくれました。本人は何も解っていなかったと思われそうですが、生きている姿を子供、知人に合わせることができたのは幸せだったと思っています。私が入院していた163日間、山口市と小郡間をバスで毎日通って看病してくれた事を思うと、亡くなって22ヶ月が経過した今でも、しみりと1人で考える事があります。今、私に出来る妻への感謝は、こころを込めて仏前で読経することだと思い、毎日30分～40分経本を読み上げています。これで何とか心の安寧を取り戻す事が出来ています。

さて、娘がスポーツクラブNAPに2020年3月に就職しました。プールで水中ウォーキングが出来る事を知り、早速行き始めました。長い自宅療養のお陰



で、身体も弱っており、何かしなければと思っていた矢先でした。腰も膝も痛くて大変でしたが、自転車には乗ることが出来ましたので、自転車での運動も兼ね合わせて15分かけてNAPに通いました。水中ウォーキングではシャキッと身体をのばして歩いても腰も膝も全く痛くなく、これはいいと思い、これまで続けることが出来ています。今では週に1回水中ウォーキングをやらなければ、身体の調子が狂うほどです。それと、仲間の皆さんとの世間話もいいですね。1年が過ぎNAPのなかで色々の運動が出来ることを知り、挑戦してみたくなりました。

7月になり、クラブデイトム会員になりました。水中ウォーキングは当然続けて参加しますが、ジムと水泳に挑戦することにしました。これまで身体が弱り切っていたのに、水中ウォーキングをしたことで、身体と心にヤル気が芽生えてきたのです。挑戦の第1歩は矢野先生の特別講座「座ってタップダンス」でした。90分の講座でしたが、先生のリードが上手く熱中して終わりまでやれました。これは、出来るぞと自分でも自信が着きました。次の挑戦は、水中で行なう「肩、腰スッキリ教室」でした。石光先生の指導で、各種の器具を使い水のなかで筋肉をほぐし鍛えるものでした。そして、最後には参加者二人組で浮き棒を使い、ふくらはぎと足裏を押すプログラムは非常に気持ちのよいものでした。さらにジムでは矢野先生が基本になる柔軟体操を丁寧に指導してくれました。水中ウォーキングの松本先生も、そうでしたが、矢野先生も石光先生も、教室での対応は、何故、この動きをするかを詳しく丁寧に教え込んでくださったと感じています。水泳は自己流で、これも先生に習わなければと思っていますが、今のところ、パソコンが先生です。息継ぎも上手に出来なくて、少し、ひけめを感じています。せめてクロールを25m泳ぎたい。家に帰ると、疲れた私に妻の写真が微笑んでくれていました。