

【脳の退化（サビ）を改善】

令和3年9月21日

クラブデイトム会員+水中ウォーキング 大西紀夫

これまでの80年の人生で、色々の経験をしたことを思い返すようになりました。少なくとも、平坦な人生ではなく、凸凹（でこぼこ）な道を苦労しながら歩いてきたなと思っています。しかし、時には見晴らしのよい高台にいることもありましたが、総じて谷間に落ちて、もがき苦しむことの方が多かったと思っております。仕事の仲間と朝2時~3時頃まで激しい議論をしてきたことも、今では心地良い思い出となっております。その仲間達とも、今は別の道を歩いており、すでにあの世に旅立った人も数人はおります。そう、私を指導してくれた先輩の方々も、ほとんど、この世を去っておられます。酷く叱責され、当時は悔し涙も流したこともありましたが、脳はそのことを浄化し神聖な状態に置き換えようとしています。まさに脳の退化（サビ）は歳を重ねるごとに、昔の辛いことを自然に、美しき思い出に変えてゆくような気がしております。同時に脳のサビは時とともに運動神経を鈍くしているようです。

ところで、私の脳の退化（サビ）が意外なところで見つかりました。それはスポーツクラブNAPでの事でした。水中ウォーキングで、足は水中でケンケンしながら、両手は水の上に上げて、両の指をずらして折り曲げるレッスンですが、これが上手く出来ないのです。遂に松本先生がそばに来て指導をされましたが、スムーズに出来ませんでした。さらに矢野先生が指導される脳トレで、見事に手足の動きと脳が一致しないのです。要するに上手く出来ないのです。自分では、やれると思っていたのに意外や意外、オロオロするだけで様にならないのです。昔の私を思うと、割に運動は出来ていたのに、出来ない事にショック以外の何物でもありませんでした。これは脳が退化（サビ）していると実感した時でした。

さて、サビた脳をどうしたら活性化する事が出来るのか、探求心が沸々と湧いてきました。最初はネットで調べました。歳を重ねると、慣れの連続で脳は退化(サビ)していくらしく、初体験を生活のなかに取り入れるといいらしいと、いうことでした。これまでの私の暮らしは、病後15年以降に限って言えば平凡そのものであり、脳は完全にサビている状態と認識しました。1年半水中ウォーキングで頑張り、腰はだいぶ良くなりましたが、ひどい脳の退化（サビ）は取れてはいませんでした。サビ落としを止めるか、やるか、と悩みましたが、NAPでの最初の先生である松本先生に悩みを聞いてもらいました。先生からは・・・「できないことを、できるように頑張る時に、脳は活性化するんです。できないからサビているわけではありませんよ。まあ、今はサビを落す作業をしていると考えては」・・・というものでありました。わたしはこの時、自分の弱さを反省すると同時に頑張って脳の退化（サビ）を改善してやるぞと決意しました。さあ、レッツゴー。