

## 2024.10.26～27 2連休78歳の愚行??

### 第三班 変奈人

10月26日(土)はオイスカ主催による海の森公園の葛のつる刈り払いに参加しました。当日は新木場駅前前に8時半集合、バスに乗りゲートブリッジを渡り、東京オリンピックのカヌー、馬術のコースがあった所に到着後、25名ほどの参加者を数グループに分け、ヘルメット、手袋、ノコギリ、ハサミ、スコップ等を受け取り、作業内容の説明を聞いた後、早速葛のつる刈り払いに挑戦。振り返れば、16年ぐらい前にオイスカによる植栽に参加した時は50~60cm位のいろいろな種類の苗木をかなり植えた記憶があるが、今日見る木は、高さが3~4m以上に育っていてビックリしました。それらの木の幹に、葛のツルが巻きつき、成長を阻害する為、ツルを除去する訳だが、すでに切り落とされているツルの中には直径が6cmを超えるものもありビックリしました。ともかく相棒と協力の上、道路から6~10mぐらい奥まで入り、ツルを切りはがし道路上に集めました。一応、12時半ぐらいに作業を終え帰る事になったが、担当の指導員の方がせっかく作業に参加してくれたのだからと、来年春に開園予定の海の森公園内オリンピック時の「馬術のコース」「展望台」などの見学案内をして下さいました。しかし何せだだっ広い公園内で、アップダウンもある中かなりの距離を歩いたので、かなり疲れました。

すべてが終わり、再びバスに乗り、新木場駅前到着後解散。実は26・27日と連休であり、天気・気温ともに最高で、私自身も絶好調なので、日頃の運動不足を解消しようと思い、ギアチェンジ付きの自転車で浦安の自宅から約12キロを国道357号の側道を一回も曲がることなく、魔の荒川河口橋を渡り、新木場駅前の集合場所に来ていたのです。当然帰りも魔の荒川河口橋を渡り浦安の自宅まで帰る道すがら、必ず出るだろう筋肉痛が気になり、日頃通っている中央武道館のトレーニングルームに寄り、ストレッチを約1時間してから帰りました。

翌27日は衆議院選挙の投票日なので、いつも通り6時25分の2チャンネルのテレビ体操をした後、外に出てみると前日同様以上の天気であり、身体も筋肉痛ひとつなく絶好調だったので浦安中学校での投票を済ませてから、西大島と向島の友達に少しの届けものがあったので、前日同様チャリで行く事を決め、よせば良いのに両足首に「リストウエイト1.5kg」を装着して出発しました。これも日頃の運動不足を一気に解消しようと思いが出たためだったと思います。投票場を後にして、浦安橋~葛西橋を渡り、明治通りを右折して西大島まで行き用事を済ませ、そのまま明治通りを進み水戸街道を横断して向島三丁目友人に会い食事をする事になりました。友人曰く「すぐ近くの店だから」ということで、彼は徒歩、私も結果歩く事になったが、お店が曳舟駅前だったとは知らず、約1.6キロ位は歩いたと思います。最初から分かっていたら足のウエイトをはずしたのだが、ゆっくりの歩行の為、そのまま来てしまいました。お店に入り軽食とコーヒーを飲み、世間話をしてから友人と別れ、曳舟駅前から再び明治通りに出て葛西橋通りを左折して浦安に入り、明日以降の筋肉痛が心配になり、また前日同様トレーニングルームで1時間のストレッチをしてから帰宅しました。

翌月曜日は普通に出勤して業務、翌火曜日は江間洋介代表のお別れ会に出席して帰宅。この頃より恐れていた筋肉痛が出始めました。5日の退社時には、酷く痛いので江東高齢者医療センターに行きレントゲン撮影したところ、第4腰椎に変形あり、との事だが、今回の痛みには無関係との事でしたので、更に痛みの原因について尋ねると、時間外なので心配であれば即入院してMRIを受けてくださいとの事。驚きと共に、痛いけれども歩けないわけではないのでそのまま帰宅。その後、痛みは引かず、やむなく整体整骨院を複数受診しました。臀部の筋肉が過度の疲労と繊維が軽い断裂の為の痛みという事で、電気やマッサージでゆっくりと治して行く方が良い、ということになり、その後4回の施術と自己ストレッチによって12月10日現在ほとんど痛みがなく、少しの違和感が残っていますが今後のリハビリで完治できる確信が持てましたので、急ぎご報告でこの記事を書かせてもらいました。

このような無理を通り越して無茶な愚行はいけません、最後に皆様に、ともかく各年代の人たちに申し上げたいのは、年相応の少しの無理(少しの負荷をかける)をしなければ健康的な体を維持することはできません。皆さんくれぐれもお身体大切に、そして良いお正月をお過ごしください。

ちなみに2日目のウエイトを付けた日は、終日履物は「一本歯高下駄」でした。！おそまつ！



※イメージ写真です