



私の健康法

介護老人保健施設 ほのぼの苑(潟上市)
小林 顕

メタボで不健康な私が「私の健康法」などを書くのは難しい話ですが、編集長からお声がかりしましたので思いつくまま書かせていただきます。

〈その1〉「天海僧正の健康訓を眺める」

7年前にほのぼの苑に来ましてから、1枚の紙を壁に貼ってたまにポーッと眺めています。「気は長く 勤めは堅く 色薄く 食細くして 心広かれ(天海僧正)」と書かれた紙です。この文句の後に「酒ほどほどにして 足るを知るべし」と繋げなければならぬと思っておりますが、まだ書き加えてはおりません。まあ、この文句はお手本です。お手本というのは、子供の習字のお手本と同じで、いくらがんばってもこうは出来ないという

ことです。長年、反対を生きてきた身では、これはとても無理です。こういう塩梅になったら、そろそろあの世が近いということでしょう。

しかし人間、戒めが必要ですので、そういうことで壁の、一番目に付くところに貼ってあります。近年いろいろ電子化ということでコンピューターの仕事が多くなり、いつも眼精疲労です。ですから、努めてポーッと遠くを眺めるように心掛けています。この天海僧正の文句は目と心を休めるいい照準です。

さて人間、戒めを持つのは、できそうでなかなかできないことです。仏教で到達したいといわれる六波羅蜜にも持戒というのがありますから、戒めを持つには相応に修行を積む必要が

あります。水は低き所に流れるもので、人間も低い方に流れがちです。えてして怠惰、安逸を貪るような方向、ともすれば不健康な生活習慣へと傾きがちです。この辺を如何にして悔い改めるかが健康と不健康の分岐点なのでしょう。

〈その2〉「散歩をする」

私は高校時代から数十年間ずっと体重は100キロ前後です。整形の医局の先輩から「おい0・1トン!」と、よく馬鹿にされておりました。近頃はメタボに加えて、最近ハヤリのロコモという範疇にも入ったよう、体の重みを足腰で支えるのが大変です。

一昨年、町内会の登山で駒ヶ岳の山頂を国見口から目指したときは、阿弥陀池のある山頂のカルデラに達する手前の断崖絶壁で絶命する寸前でした。シラネアオイが咲き乱れる絶壁の途中で、前から引つ張ってもらい、後ろから押ししてもらい何とか生きて登頂しました。途中、栗風の如くすばしっこい小学生の我

が息子が1時間も前にヒヨイヒヨイと阿弥陀池に着いて、絶壁の上からこつちを見て笑いながら手を振っておりました。コラ! 父さんは死ぬトコロだ! 助けにコイ!

町内会の登山といっても侮るべからず。地区の体協の中高年の方々は弱そうに見えて丈夫です。騙されて彼らと同じテンポで山登りをしてはいけません。

山登りは苦手ですが平地の散歩は好きです。秋田市の自宅の周りをしょっちゅう散歩しています。季節感を味わいながら町の歴史に思いを馳せて散歩するのです。家々の庭や道端に咲く綺麗な花々を鑑賞しながら歩くのです。そして江戸時代の頃の町の造りや昔の道路の塩梅、或いは古い水路の流れ具合や田圃の灌漑などを想像しながら、漫ろ歩くのが私には大変楽しいのです。皆様、このすばらしい季節、古に思いを馳せながらゆっくりお散歩でもいかがでしょうか。

〈その3〉「絵を描く」

亡父は秋田書画人伝(加賀谷

書店刊)に名前が載る洋画家で、家でいつも油絵を描いておりました。父親の背中を見て育ったためか、不肖ながら目が悪い私も油絵だけは何とか続けています。うちの子供たちがまだ小さい頃は、休みの日などは子守をしながら絵を描いていました。絵ばかり描いていましたら、そのうちに子供たちも大きくなり、自分が描かれることを嫌がるようになって、逃げていくようになります。

ですから、最近では頭の中に浮かぶさまざまな形をキャンパスの上に構成しています。イーゼルの前で肘掛椅子に座りながら、湧き上がる想念に形を与えています。一見、具象ですが象徴的な作風です。この所、モディリアーニやマチスに傾倒しているためか、見方によってはやや艶っぽいと見られなくもない画面になることもあり、家内に煙たがられております。

絵を描くときはリヒテルの弾くバッハの平均律が絶好のBG

Mです。手塚治虫はベートルズの運命を聞きながら漫画を描いていたといいますが、どうも絵画制作には「B」で始まる作曲家、バッハ、ベートーヴェン、ブラームス、ブルックナー、ブルッフ、(シエーン)ベルク、ビートルズ、ポップ・ディランなどがいいようです。野外で自然の光と音の中で絵を描く、或いはアトリエでCDラジカセから流れる好きな音楽を聞きながら勝手気ままに絵を描くことは、精神衛生上、大変いいと思います。絵に熱中すると酒量も減りますから体にもいいようです。

以上、不健康な人間の健康法などナンセンスですが反面教師になれば幸いです。乱筆お許しください。

