



会員のひろば



澤田 信子

絵手紙教室

TVで覚えた
おばんざい
2日迄はなんとか
3日目は無理
きょうは何にしようか

福栄
真理子

過ぎし日の苦楽を
脳裏に収め
いつしか米寿
草花を愛し、心に糧を
願うは世界平和

西原
桂子

五行歌の会

灯台へ延びる坂道木の芽雨
伏流の音の膨らむ啄木忌

川口
昭治

俳句

のぼる（歩く）のが楽になりました

10 数年前に車を運転するのをやめました。それ以降歩行による移動ですが、加齢と共に階段をのぼることがとてもつらくなってきました。たとえば 30 段ほどの階段。のぼり終えたあとは、30 秒ほど腰を折り両腕を膝に置いた状態で呼吸を整えています。

でも最近、雑誌で楽に階段をのぼれる方法を見つけました（「日常に古武術の動きを取り入れる」という特集記事）。いわく「階段を上るときは、大腿の後ろ側の筋肉を使いましょう」。さっそく実践。とても楽です。今までカラダを前かがみにし大腿の前側を使って階段をのぼっていたらしいのです。階段ののぼり方は次の通り。

- ① 手すりに手を添える
- ② 上半身を前かがみにせず、片方の足の裏をフラットに着地する
- ③ 大腿の後ろ側の筋肉を意識しながら（手すりに助けてもらいながら）カラダを浮かす（この場合、一つの階段をのぼったとき膝の後ろがしっかり伸ばされていることが大切です）。

また、「階段を降りる際は、足先から触れて身体を安定させた後にかかとをつけること」（同特集記事）。これも実践しています。私は予防のために手すりを利用しています。

当初手すりを使うことに恥ずかしさを覚えましたが、つらさや人目より楽を優先しています。恐らく周りの人はだれも気に留めていないと思います。多少時間がかかる欠点がありますが、堂々と古武術歩行を続けていきたいと思っています。

少し話が変わりますが、早足歩行に「小指」と「薬指」を利用するとカラダの負担が軽減します。全身を使った歩行ができるためでしょう。方法は次の通り。

- ① 前腕部（肘から手首までの部分）を 90 度ほど外側にひねって前に向ける
- ② 両腕を腰のあたりで構える（構える高さは任意）
- ③ その腕の状態のまま肩の力を抜いて歩き出す

最近「普通歩きと速歩を組み合わせる」歩行法が推奨されています。この方法だと速歩がとても楽。普通の歩き方が重たくなったらこの方法を試してみるなど、いろいろと工夫してみてください。

以上、興味のある方は参考になさってください。どうか、皆さんの外出が苦にならなくなりますように…

中浜 敏明