



私はセントラルで、

人も驚く「元気」を回復した

定方 富藏さん（松本店）

定年直前の私、残念なことに体力も気力も失せ、出社しても存在感すら感じられず、周囲からは一日も早い退職を望まれていたのではないでしようか。その頃体調に変化を起こし、左足の動きが鈍くなり、苦痛は無いのに階段を上下するのが困難になった。かかりつけの内科の医師が、整形外科を紹介するから一度受診したらと。そこで勇気を出して行ったら一発で第三頸椎と第四頸椎の間に悪性腫瘍が認められた。（癌）それを聞いた時、あっそうなんだ、仕方が無いと思っただけで大きなショックは受けませんでした。自分はこういう運命だったのかと。その先生に色々ご手配頂き、数箇所病院で検査を経て、大学病院での手術となりました。十三時間にも及ぶ手術、七十日超えの入院を余議なくされ退院となった。リハビリ

をすることが極めて大事と言われ、先ず歩く
 ことから。当初は自宅周辺を三十分程度歩
 くことからスタートした。半年ほど経ってか
 ら、松本は高地寒冷地で冬場は道路凍結の心
 配もあり、転倒したら生死に係る事故の恐れ
 があるから、スポーツクラブがベターと家内
 から進言された。自分もそれは名案と思い、
 担当医に相談したら「それは大変よろしい」
 とのこと、特にプールで歩くことから始める
 のが良いと忠告を受けた。
 幸いなことに、自宅から徒歩10分程度の所
 にセントラルスポーツがあり、早速入会した。
 当初は、朝9時からというのでちょっと躊躇
 した。覚悟して9時に行ってみたら、七十、
 八十の皆様が多く、親切な人達ばかりで楽し
 い日々です。毎日プログラムが変わる水中レ
 ッスはインストラクターも元気澁刺で、楽
 しく指導を受けています。会社現役の頃から
 入会しておけば、もっと元気に過ごしてきた
 のではないかと痛感しています。定年間際で

の私の勤務している態度は、自分で言うのも
 恥ずかしいくらいですが、何だかボケツとし
 ていて、ただ会社に来ていて、ただで、覇気も
 何も周囲の皆様には感じさせられず、座って
 いるだけの人に思われていたことでしょう。
 退職する時は、皆さんから「お元気で」と励
 ましのお言葉は頂いたものの、皆さんの心中
 を察するに、この様子では長くはもつまいと
 思っていたのではと思いました。
 時が過ぎて、プールのお陰ですっかり元氣
 を取り戻した私は、街中を歩くことも多くな
 り、そんな時、会社時代の友人に遭遇します
 と、一瞬「信じられない？」という顔で、「
 ワア！お元氣なんだ」とビックリされます。
 嬉しくなつて「毎日、毎日のプールが元氣を
 私にくれてます」と言うのです。
 頸椎の手術で首に4本のチタン柱が入って
 います。術後はチタン柱にズレを生じていな
 いかと期間をおいてX線を撮り医師の診断を
 受け続けています。大学病院ですから、時に

は診察時に医師の卵が同席します。担当医が私の事について、「大きなオペだったけど、現在はこんなに元気!!ミラクルだよ。」と。術後スポーツクラブを継続して通っているからだ。やはり継続は「金」と話したりしています。そして必ずクラブに行く事をすすめたのは、奥さんでした。と。今年のX線と診察で大学病院は卒業です。

セントラルで様々な人達との出会いがあります。一回りも上の先輩とも話ができ、先輩の皆様が頑張っている姿を拝見すれば、自分はまだまだ若年なのだど気合いも入ります。プールで何度も一緒に過ごしたご婦人は御年九十才で、泳ぎとレッススが終わったら、これから「筋トレ」をやるのよと、階段をスタスタ。私が〇〇才と言ったら、「まだまだ鼻たれ小僧よ」と、元気とやる気もらいました。後期高齢者、100才を目指して、益々頑張ります。万才、万才!!セントラルフィットネスクラブ!万才、万才!!