

ヨガ体験記「いつのまにか健康に・・・」

定年退職を迎えるまではその後の生活が予想できなかった。「退職したらゆっくり会いましょう」などと声をかけてくれる人はたくさんいたが、ではいつどこでという具体的な話になると「そのうちね」とか「忙しいと思って」などとなかなか会う機会はなかった。たとえ会ってみても、ランチを楽しむだけで継続的な活動にまでは至らない。そんな私に「健康な毎日のためにお手伝いをさせてください」と誘ってくれた人がいる。具体的なお誘いだった。その人がヨガインストラクターのFさんである。ヨガをやればFさんのように若々しく美しくなれるかもしれない・・・などと不純な動機もあった。退職記念にもらったDVDには私の8年間の衰えようが克明に記録されていた。このままではいけないという危機感も確かにあった。しかし私にヨガなどできるのだろうか。退職した平成24年度。夏は暑く冬は厳しい寒さで、「あと何日・・・なんとかして乗り越えなければ」と熱さまシートやカイロをたくさん買い込んで持ち歩いてきた。当然体を鍛えるなど考えもせず、提出書類や物の片づけに追われていた。年に3回ほどは風邪をこじらせ、「急性気管支炎のうちに治さないと慢性化してなかなか治らなくなります」とかかりつけの内科医に言われる始末であった。そのころは深い息もできずに、診察の深呼吸でさえも苦勞した。肺活量などもかなり問題だったと思われる。美容院にいけば必ず「凝ってますね」と肩を揉まれ、草取りも長時間はつづかない。そんな私がヨガを始めて大丈夫なのかと少しためらった。しかし退職すれば毎日が日曜日。家の片づけとリフォームはあったものの新しいことに挑戦する時間は準備されていた。さっそく近所の友達を誘って出かけることにした。同級生の彼女は「ヨガ？いいね。やろうよ」と積極的だった。

初日、市民センターに行ってみるとFさんが笑顔で迎えてくれた。集まっていたメンバーも温かく、和気あいあいとした雰囲気であった。癒しのポマンダーに包まれて、「こんな優雅な時間が流れるとは・・・」とうっとりしていたのは数分間。体をそらせるところからもう大変だった。横隔膜あたりが激しく痙攣して止まらなかった。ガクガクという音が聞こえるようで、周りの人に気づかれぬかとドキドキした。1時間が長く感じ、自分の体の硬さを痛感していた。友達は「すっきりしたね。体が軽くなったよ」と喜んでくれたが、私は周りの人とのあまりの違いに不安のほうが大きかった。家でも少しずつやっていたら・・・とFさんがくれたプリントを見ながら練習した。ハスの花のポーズで転倒する・猫の寝返りで崩れるなどはあきらめても、特に違いがはっきり見えるものは修正する必要があった。コロコロと転がるようにして起き上がること・背中で握手ができること、まずはその二つにしばって研究をはじめた。テレビでは健康番組が目白押し、ヨガの特集やロコモ対策など楽しみながら体に効く運動を教えていた。自分に合うものを録画して毎日少しずつ続けながら、図書館でもヨガの本やDVDを借りて視聴した。Fさんの「無理をせず、できるところまで」という励ましの言葉と「とても無理だと思っていたポーズでも、やっていくうちにある日突然できるようになる」という体験談は私を勇気づけてくれた。

そのFさんの言う通り少しずつ少しずつできることが増えていった。週1回は教室に顔を出し、常連さんに「すっきりしましたね」「体が柔らかくなりましたね」などと声をかけられるのもうれしかった。ボランティアなどで会う人たちにも「お肌がすべすべで、若返ったんじゃない？」と言われるようになり、健康診断でかかりつけ医に「血液検査の数値がすごくいい。何をしたんですか」と聞かれたのが最高の喜びだった。ヨガを続けていることを話したら、看護師さんたちもうなずいていた。そういえばこの1年一度も通院していない。“いつの間にか気がついたら健康になっていた”・・・これこそが健康づくりの理想ではないだろうか。どんなに素晴らしい健康法でも、長続きしなければ意味がない。ロコモ対策が必要だった1年前の姿からは想像できない自分がいた。美容室では「去年までと背中が全然違います」と驚かれ、指ヨガなどを教えてあげることになった。ヨガの効果を身に染みて感じたのは、腰痛でベッドから降りるのもままならなかった時だ。5本指の靴下をはくのに三十分もかかり、病院かヨガかと散々迷って車に乗った。迷惑をかけてしまうという心配を吹き飛ばすようにFさんは「よく来てくれました」と喜んでくれた。その日はみんなでワニのポーズに取り組み、指をもみほぐしてもらいながら痛みを耐えていたら、帰るころには腰痛が治まっていた。肩甲骨を浮かせてもらったときに同級生が「これはヨガというより施術だね」と感動していたように、楽に動けるようになった私はFさんを魔法使いのように感じた。

健康になれる楽しい時間を手に入れた私は、退職後2年目の検診でさらに結果を出し、薬も検査もいらない生活を手に入れた。そして今、同じく退職した仲間の中に介護で自由時間が限られている人があまりにも多いことを実感している。自分も今の状態をキープしつつ介護疲れや仕事疲れの人たちのお役に立てたら素晴らしいことだと考えてロコモ対策のヨガを学ぼうと思っている。