

# 当世浮世風呂談義 たなか踏基

私の少年の頃は、中高年が健康維持のためスポーツジムに通う等の話を全く聞かなかったような気がする。そうした施設も地方では無かった時代である。一体何時頃から、中高年世代をシニアとかシルバーと呼ぶようになったのであろうか？またシニアたちが大挙して、集団で歩いたり山に登ったりする光景は、殆ど昔は見ることが無かったような気がする。私も時々行くことがあるが、近くの公園で毎朝数十人のシニアが集まってラジオ体操をしている。何時の頃からか、地方にもジムが作られ、健康志向の商品が売れ、長寿命社会に突入したというこの不思議、少子高齢化社会は、一体この先どのような経過を辿るのであろうか？

私は、サラリーマン生活の四十五歳の頃から、ジョギングと水泳、ダンスを日課とし土日・祭日欠かさず身体を動かしてきた。中高年になっても病気と言えば風邪引き位、入院もせず大過なく健康でこられたのは、この継続的なスポーツの御蔭と思っている。小中学、高校時代の病弱な身体を思えば、自慢では無いが隔世の感がある。

早朝起床して、先ずジョギング。距離は状態により異なるが、三丁十キロ程度である。朝食後にTV観ながら仮眠。午前中にジムに通い、五丁八百メートルスイミング。午後は、近くの公民館でダンスを習うという日課であった。特に、男性不足で家内に誘われ、最初嫌々だったダンスは、面白くなって今日まで続いている。

あの頃は結構体力もあって、地域のマラソン大会やダンスの演技発表会に頻りに参加した。ジョギング最盛期に、年間千五百キロ以上走っていた。

あの頃の年賀状で、年間の走破距離や演技会の記録を欄外に自慢気に書いた記憶がある。受取人は、嫌味と思ったのでは無いかと拝察する。今は、齢を重ね時間もあつたのに、何時の間にか、継続的なスポーツは、ジムでの水泳と、スタジオに通い正式にレッスンを受けるダンスだけになっている。

ジョギングで、ランナーズハイの境地に陥る高揚した気分は、走った者でなくては解らないであろう。定年後もタイムを毎回記録し、あれ程夢中だったジョギングだが、今や周に二度走れば良い程度に減り、早足ウォーキングに切り替えている。何度も、アキレス腱や膝・足首を痛めても止めなかつたジョギング中毒の私であつた。回数が減つた理由は、友人や家内の忠告であつたらうか？

心肺機能を酷使し競技中に、突然死した中高年の事故に実際に遭遇したり、報道を見聞きしたからでもあるが、時折自分の心臓の鼓動が気になり始め、軽い痛みを自覚する齢となつたからだと思つう。それは、血圧の降圧剤を、毎日服用するようになった時期と重なつていよう気がする。

最近、スポーツジムの水泳やアクアヌードルに加え、ジョギングの代わりにと思ひ立ち、新しいメニューを始めた。家内やプールの女性陣に勧められたのが切っ掛けである。月曜日のヨガと水曜日のストレッチ教室である。殆ど、午後三時～六時の割引時間帯であるためか、女性に比べて、時に黒一点となる位、男性参加者は極端に少ない。元気の良いオバタリアンに混じり、始め恥かしかつたが、最近では厚顔無恥で頑張っている。

年齢のためと言つよりも、総じて男性の方が身体が硬いようだ。若い頃は、こんなはずではなかつたと思つても、身体が言つことを利かない。股開きの前屈や片足バランス運動では、筋

肉痛を感じ、よろめくこともしばしばである。老骨に過激なヨガ教室は、身体を痛めないように、幾分温め気味に室内の空調が調節されている。ために身体中から汗が滴り落ちる。月曜日、ヨガの若い男性インストラクターの身体の柔らかさには感心する。水曜日のストレッチ教室で、背は低いのだが、声の大きい色黒の女性インストラクターに毎回励まされる。軽度のストレッチ運動位が私には丁度良いのだが・・・でも、何とか月曜日のヨガも落ちこぼれないように行つて行こうと努力している私である。他人が見たら、動きは些か滑稽かもしれないのだが・・・

私が、今通うスポーツジムの設備で大いに気に入っている施設はマシン類ではない。若い人は、自転車漕ぎ、ランニングや筋トレ等の器械に依つて、身体を鍛えに来る人も居るのであつう。今更そうした筋トレで、マッチョな肉体を作るとは思わない私である。御氣に入りは、何と言つても素晴らしいジャグジーとサウナである。

仲間誘われ山登りから帰つた翌日は、ジャグジーに浸かり、サウナで体を絞る極楽気分。至福の時が体験できる。水着を付けてはいるが、一応男女混浴である。もはや女性フェロモン失せた(?)女性陣に囲まれて唯一人、他愛無い世間話を小耳に挟みながら、チャチャを入れて交わす男女の談笑もまた魅力である。総じてシニアは、河馬のような肉体を平気で晒す女性陣の方が元気が良い。新しい女性仲間が出来たり、地域新聞にも出ない話題に触れることがある。

まるで、江戸時代の浮世風呂は、開けっ広げで大らかで、こんな雰囲気だったのであるまいかと思つてみたりする当世風景である。