☆＊☆

健康相談室ニュース 第四十四号

発行　駿河台大学 健康相談室委員会

令和五年十二月 発行

トレーニングは裏切らない、と信じて

✏法学部　小貫幸浩

「筋肉は裏切らない」というスローガンで人気の体操番組が、さらにバージョンアップしているようである。筋骨隆々の講師がみせる絶妙のパフォーマンスと、かけ声、決めポーズがうまく調和しており、見ているだけで楽しくなってくる。

この番組に触発されて、食後やデスクワークの合間に軽いエクササイズを採り入れている。左半身に後遺症が残ったのでたいしたことはできない。負荷をかけるのは無理のない範囲にとどめて、継続することを第一に考えている。この二年ほどリハビリを受けてきた。そのなかで教わった若干の自主トレ項目が基本である。スクワット、片足立ち、新聞棒―新聞をぐるぐる丸めて、テープで巻き固めたもの―を使っての腕と肩甲骨運動、同じく新聞棒を使ったストレッチ、イスに座ってできる背筋運動、猫パンチでのシャドー・ボクシングなど体幹を鍛える運動を適当に組み合わせてワンセット。一〇分から二〇分程度、これを毎日、適当な時間帯に二～三回ぐらいしている。おかげで体調もまずまずである。

あの日、突然、私の左半身から運動機能ともろもろの感覚が奪われた。二年前の九月上旬、学生寮のゲストルームに泊っていた。風呂から出て髪を乾かしているところであった。左手首に強烈なしびれを感じるや否や、ふらふらと腰からくずおれた。起き上がろうとしても左足も左腕・手も動かない。丸太棒のように重い。起き上がれなかったが、どうにか部屋から出て助けを求めて叫んだところに―動けないのにどうやってドアを開けて出たのか覚えていない、火事場の馬鹿力、キュウソネコカムというのであろう―、寮のスタッフさんと寮生数名がかけつけてくれた。意識はしっかりしていた。心臓か脳だろうと思って、すぐに救急車をよんでもらった。コロナだなかであったから受け入れてくれる病院を探すこともままならなかったのだろう、車中、セカンド・コールという声が聞こえた。走馬灯のように様々な思いが去来した。ＩＣＵで数日間、救急治療を受け、長期の入院生活を経て今日にいたっている。直接、間接、多くの方々に助けていただいた。病院で、さらに自宅にもどってからは通いでトレーニングをうけてきた。体力と歩行機能が少しずつ回復するにつれて、リハビリ・プログラムのトレーニングだけでなく、自主トレもしたくなってくる。スタッフに教えてもらったものだけでなく、類書、闘病記、時には新聞記事にもいろんな運動メニューが紹介されている。テレビ・ラジオ体操というものある。自分にもできそうなものを見よう見まねでしている。これが結構、楽しい。先に紹介したのが現在の基本メニューである。運動量はごくわずかであろうが、一日のリズムを刻んでくれる。できることも少しずつ増えてきた。ポーズを決めて「トレーニングは裏切らない」と断言できるまで続けたいものである。

健康相談室について

一月以降の健康相談室については、入学試験の実施に伴い、閉室となる日があります。ご利用の方は、健康相談室までお問い合わせください。

○健康相談室　開室について

【曜　　日】月～土曜日（祝日・日曜日を除く）

【時　　間】九時～十七時迄

【電話番号】０４２（９７２）１７８３（直通）

【場　　所】第二講義棟一階　学生ラウンジ隣

○「学生相談」の予約方法について

＊来室による予約

健康相談室までお越しください

＊電話による予約

健康相談室の開室時間内にお電話ください

電話番号　０４２（９７２）１７８３

＊ネットによる予約

駿河台大学ホームページ→学生生活→健康管理・保険のサポート→健康相談室→カウンセリング申込フォームより予約

後日、健康相談室より確認の電話をします。

☆＊☆

☆＊☆＊☆＊