

下水道としても——最終回

さてさて、この「下水道」にまつわるハナシは四回にわたって続きました。中年から初老にかけて、若いときには勇ましかった「陽根」が、いまや、すっかり厄介モノ。

《老い》をすこし距離をおいて冷静に見つめ、ホホッと感心したり、気の毒がったり、笑っちゃったりしながら、老い全体を「ユーモア化」すること。それがこの連載エッセイの狙いですが、そんなことが「下水道」についてできるかどうか？

特に「老い一般」ではなく、自分の老いの体験を、思い出し、文章にし、「ユーモア化」して、「笑い飛ばして」しまうことができますか？

なにせ、排尿という、若いときだったら堂々とした100%の「自然現象」が、うまく調整調節できなくなるんだから、どう言い方を変えても、マイナスばかりで、プラスなことは浮かんでこない。

例えばこれまでの連載では「睡眠のこと」「夜型→朝方へ」「居眠りについて」とか「死について」とか、「赤ちゃんへの頬ずり」「バスに慣れる」「65歳シニア割引」などいろいろありましたが、「年取ってちょっと得した」ことが「どうだ、と笑い飛ばせる」大きな支えになっていた。

年をとることは、マイナスばかりではない、ちょっとは良いこともあるし、考えようによっては、若いときよりもっと良いかもしれない。

それに反してこの「下水道としても」の4回にわたるエッセイは「大は小を兼ねない」「尿意ドン」「もういいのに、まーだだよ」「色は匂へど散りぬるを」というタイトルでしたが、なにか「良い点・得した点」をみつけるのが難しい。

「下」ネタついでに「小」ばかりでなく「大」の失敗談も書こうかとも思い、秘話も少なからず用意しましたが、これはもっと「得した点」が見つからない。

それではどう考えたらこの種の《老い》を笑い飛ばせるか？？

なるほど、排尿などを、自在にコントロールできなくなる、そのこと自体はマイナスでしかないとしても仕方ない。

けれども、こうしたことが、自分自身にふりかかってきたとき、自分も「老人の例外ではなかった」こと、の事実を突きつけられたとき、これをどう受け止めるか。

これはたんなる「災難」「厄災」であろうか？

普段たいした病気にならずに、順調に年を重ねてきた私にとって「オシモのことで慌

てる、失敗する」のは、新鮮すぎる体験、信じられないことでしたが、これって「ひとりよがり」の呑気な人生から「あたりまえなんだけど、よほどの事件がないと気づかない、老人の定位置」を自覚する人生への転換です。

若さ・アンチエイジング・各種エクササイズ・漢方薬、等々、健康には自身がある、健康エリートの間くれであった私も、夜中に寝ぼけて〈自分がしたい〉のは大便だか小便だか区別がつかなかった体験、御茶ノ水駅のトイレに立ったまま、何人もの若者に追い越された体験、などを通して自分も「人並」の老人であることが判った。3番バッテリーだと思っていた自分が、ふつうの6～8番バッテリーだった、ことに気付いた。

そうなれば、バス通勤の「老人や障害者」のペースに合わせた「バスのペース」は、苛立たしいどころか、納得のこれこそあるべきペースに感じられてくる。

そういう地平から見返してみると、アンチエイジングに狂奔する、健康オタクたちを笑い飛ばせる。

私は、ヨーガや太極拳や自彊術を続けるけれども、それは「老人の定位置」からすこしでも離れたい、という「若い身体」に対するノスタルジーから、続けるのではない。むしろ「老人の定位置」を日々確認すること。別の言い方をすれば、ヨーガや太極拳や自彊術を続けるのは、そうした意味で「老人の密かな愉しみ」なのです。

タイチーセンス・58

〈生きた太極拳とは〉

先日、健康長寿に関する書籍を読んでいたら、食べ物に関して次の様な事が述べられていた。

生命にとって必要な物は、生命のある食べ物から得られる。加熱した料理や加工された食べ物は死んだ食べ物であり、生きた組織としての仕事をする事は出来ない。このような食べ物では、生命活動を維持する事は出来ても生命力を高める事は出来ない、と言うのだ。

この考え方に私も概ね賛成である。生命は生命によって支えられているのは明白である。分子レベルでは生物も無生物も同じでありながら、この二つを分ける物は生命の有無に他ならない。生物を構成する材料を全て揃えても生命は生まれえない。逆に生命のある物質の集まりが生物なのだ。

つまり肉体を構成する物質は、食べ物を構成する物質より得られるが、肉体という物質を生物たらしめる生命は、生きた食べ物の生命力によって支えられるのである。だから食べ物から栄養を得ると同時に生命力も得ないと、自身の生命力が疲弊していくということなのだ。

ここに言う生きた食べ物というのは、新鮮な野菜や果物のことである。当然、肉や魚は生きたまま食べる訳にはいかないので含まれない。そして野菜や果物も過熱したり加工すると死んでしまうのだ。

そして同じことが太極拳を学ぶ時にもいえる。生きた太極拳を学ばなければ、死んだ太極拳になってしまう。死んだ太極拳というのはテキストに載っている分解写真のように、ひとつひとつ形を追って行くような太極拳だ。動作の順番や手足の形や角度ばかり気にするような学び方は加工されて栄養すらほとんどない食べ物に等しい。上手な人の動きだけ真似たりビデオを撮って観察しても、加熱した食べ物のように栄養はとれても生命力は得られない。

もとは生きた太極拳でも、すでに死んだ太極拳になってしまえば、学んでも生命力は得られないし、学ぶ側も生命力を感じ取って吸収しなければ生きた太極拳にはならないのだ。

