

# 謹賀新年 癸巳元旦

ことしもどうぞよろしく。

連載エッセイ〈ときどきの老い〉—— 33

## また年末また年始

昨年の初め「一月が済んだら、もう年末よ」と誰かが言ってたっけ。

その通りですね。常套句ではありますが「あつという間に年末」に確かになりましたもんね。

思い出してみると、あれもあつたこれもあつた、あれもしたこれもした、と結構多忙な一年だったのに。年齢によって時間の長さの感じ方が違ってくるんだな。みな一様に「あつという間に」と言うから、年取ると時間の幅がつまってくるのを感じているのだらう。

そうであれば、狭い幅の中に、たくさんの出来事やした仕事などが詰まっているはずだから、すごい充実感、満足感がある筈。だがそうかという、そうでもないのも実感で、まことに不思議。

未知のことに挑戦してないから、やることなすことルーチン化しているから、感動が少ないのよ、まあこれは正論でしょう。おもいきりすべてが未知、という、ついさっき食べたこと忘れて催促する人。すっかり痴呆がすすんだ年寄り、すべてが未知で新鮮で大きな感動に包まれているはず。

或いは、癌などの宣告を受けた病院の帰り道。見馴れた風景が、えっ、こんなに新鮮に見えるの？見馴れた風景を初めて深く観察できた、初めて意味がわかった、初めて気がついた、ということもよく聞きます。

そういう特別の事態が生じたのでなければ、もの凄く深い感動に包まれなくてもいいじゃない。平凡な、まあまあ感動でいいですよ。それが一いちばんの幸せ、という考えもあるでしょう。

まあまあ感動。思い出すと夏に、蛍光灯の交換をしていて、椅子に足が届いていなくて、転げ墜ちたこと。よくある老人の事故には違いないので、感動もまあまあなのだけれど、自分の老化を思い知らされた、という意味ではすごい感動でしたよ。自分に限って、はもうないのだ。「自分に限って、はもうな

い」と声に出して繰り返す、自分にたたき込むこと。老化に慣れるというのも、日々の学習です。そんなに簡単なことではない。自然に獲得できるものでもない。

それから先月号に書いたように、膝と肩の痛み、にずっとつきまとわれた一年でした。もういいだろうと、リハビリ的に動かすと、痛みが元の木阿弥になってしまう。この一年、ほんとにこりこりだったが、自分で自分のリハビリのスタート時期を当てるのも愉しみのひとつ、と思うことにしよう。あ～あ、また失敗しちゃった、とか、こんどは当たりだぞとか。年齢が上がるにしたがい、かなりの精度が要求されるようになってきましたが・・・

昨年の後半から、縁あってマッサージをうけるようになりました。それまでは、他人に身体を触られるのが大嫌いでしたから、ずいぶん私も変わったものです。年とったものです。

肩や膝の痛む場所に近づくと、すっと力がよわまりますから、このマッサージは安心、信頼できる。首・背・腰・脚と全体的にもみほぐされると、もうトロトロです。深く寝入ってしまったこともあります。

マッサージとかは、何か金のちからで若い人に奉仕させる、みたいで厭だったのですが、もうそれが少しも不自然ではない年齢になったのです。他人の力を借りて生きる、年寄りが若い人に手を引いてもらって散歩しているのと一緒です。すこしも恥ずかしいことではない。一週間に一度の施術日を、まちきれないほど楽しみにしている私です。

なんという変わりよう。なんと素直な年寄りなんでしょう！！

## タイチーセンス 64

### 〈100歳太極〉

新年明けましておめでとうございます。

皆様にとって健康で楽しく充実した年になりますよう、心からお祈りします。

私の道場「太極道夢」も二年目に入り、目前の諸事に追われていた初年度に比べると、やや落ち着いてきました。そこで昨年6月、一周年を迎えた時に、道場としての大きなスローガンを掲げました。

それは「100歳で元気に太極拳！120歳まで健康長寿!!」です。

これこそ私が理想とする道場であり、私自身の目標であります。道場を大きく発展させるとか、チャンピオンを大勢輩出するとか、武術の達人になるとか、そのような事ではありません。では単に健康の為の道場、長生きするための太極拳にするのか？

無論そうではなく、逆にこれらが全て網羅されるのが、このスローガンなのです。最高の太極拳とは何かと言えば、健康を手に入れ、維持し、寿命を延ばす事の出来る太極拳でしょう。健康が基本であり、そこに生きがいとしてチャンピオン目指して競技に専念したり、達人に憧れ練習に没頭するのは。私のような凡人でも100年真面目に修行すれば、何かを極められるのではないのでしょうか。

100歳太極の話をするると必ず皆さん笑いますが「素晴らしい！是非とも頑張りましょう」という笑顔の人と、「また先生は理想を高く…」と苦笑いの人と反応は二つに分かれます。後者の反応の方は自分が平均寿命くらいしか生きられないと思っているのでしょうか。

もしも今60歳で健康な方が、自分はあと平均寿命でいくと20年位しか生きられないなどと思っていたら、大変な大間違いです。そもそも平均寿命とはそういう数字ではないのに、かえって自分で寿命を短く決めて生きる事を自ら諦めているようなものです。

皆さんはご存知ですか？日本では100歳以上が40年前に比べ、約125倍にもなっているのです。

100歳太極拳、120歳寿命は単なる理想論でもなければ夢物語でもなく、現実の話なのです。

—以下次号— 太極拳：奈良英治

- 邦楽練習室R-1、R-2、  
火曜日を除く毎日、邦楽・ギターなどの練習室に使えます。  
一時間 500 円です。  
詳細は下記へお問い合わせください。
  
- 自彊術教室  
毎週：水曜日の午前11時～12時半です。  
津田先生。一回1000円。  
随時参加可能。
  
- 三味線教室：お琴教室  
三味線・・・松永鉄六・・・毎週水曜日  
お琴・・・菊川 泉・・・毎週金曜日  
初めての方も歓迎です。  
お問い合わせは下記のメール又は医院ファックスへ。
  
- 寺子屋（漢方医学の古典を現代に読み解く講座）  
毎月：第一火曜日：6時半。  
1月は8日の火曜日です。2月は休講。3月は5日：火曜日です。
  
- 奈良太極拳：江口太極拳：下田ヨーガ：松本和ヨーガ、  
などの日程は、ホールDOZにあります。
  
- ホールDOZ、一階の邦楽練習室：R-1，R-2、などの  
使用・申し込み・などは、下記の専用メールで受け付けております。  
**yff00124@nifty.com** (ワイ・エフ・エフ・ゼロ・ゼロ・イチ・ニイ・ヨン・  
アットマーク・ニフティ・ドット・コム)