

1度もケガをしなかった理由は…

スキーに夢中だった人たちは、今はどうしているのでしょうか。「この年でケガをしたら歩けなくなる」とか、「古いスキー用具を倉庫から出してくるのがおっくうで」とか、理由をつけて、全身運動であるスキーをしなくなってしまうのでは？

昔とった杵柄と冷やかされながらも、スキー場に通う人がいれば、大いに称賛したいものです。

体格がしっかりしていて、いつも元気に歩いている 90 歳の男性が来局を。背筋もシャンと伸びて、お年は感じさせません。

それもそのはず、現職時代は柔道を指導する立場にいたというのです。

介護職施設にお勤めの人からうかがった話ですが、100 歳近い男性が、施設内で何回か転んだことがあるが、不思議なことに、1度もケガをしたことがないのだとか。

実は、その男性は若いころからずっと、柔道をしていたそうです。転ぶとき、自然と身についている受け身が、100 歳になっても、とっさに出てくるのでしょうか。

この件を、前出の 90 歳の男性にお話ししましたら、ニヤニヤとしながら、納得しておられるようでした。退職後は何と、バドミントンを長くしていたともいいます。

「宮川先生のように一輪車には挑戦しなかったですが」と笑っておられましたが、指導者がついてご教示すれば、「この男

店頭から「こんにちは」

第 110 回

転んでも大きなケガにはならない人が…
今もスキーをしていますか？

かつて、『私をスキーに連れてって』という映画が流行。スキーを楽しむ人が一番多かった時期です。私も毎週休日、スキー場へ行き、朝一番のロープウェイで山頂をめざし、終日、楽しんでいました。



性は一輪車も乗りこなせるのでは」と、ふと思いました。

まだまだ現役でいこう

出身が宮城県の米どころである登米市ということで、地元の里山の話に。

標高 300m 程度しかない山の、海側と内陸側とでは、海側のほうが断然、暖かいという話から、蔵王でスキーをしていたとの件で、話は弾んだものです。

「太平洋側のみやぎ蔵王スキー場と、日本海側の山形蔵王温泉スキー場とでは、雪質が違うんですね」と、私も負けていません。

すると、「樹氷の中を滑るのは、危ない。幹の周囲は、ゴボッと雪が掘れているし」とのこと。

「自称 1 級のこの人は、相当な腕前だな。しかも、30 年前でも 60 歳か」と、感嘆したものです。

生涯スポーツといわれているスキー。大学時代スキー部だった私も、「まだまだ現役でいたいな」と思いました。

みなさんも、事故にだけは十分注意して、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとし じ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「今年もからだを正しく使っていきましょう」

