

2023年11月22日(水)

老球の細道762号

実録「仁義なき腰痛との戦い」PART6〈最終回〉

会津バスケットボール協会 室井 富仁

手術後4日目に背中につけられた手術後の血液を抜く最後の管が外された。これでトイレに行くのにいちいち看護師を呼ぶ必要がなくなった。何もかもが自由になったのである。「出ないなら 出るまで待とう ホトトギス」と徳川家康の心境で戦っていた便秘も無事解消した。ストレスがなくなったら便ジョンソンも楽になったのか？まさに便秘は神秘。

入院生活もここまで来ると、看護師さんが定時に来て体温、血圧を測る検診時以外は毎日がほとんど自由時間となった。手術後の痛みはなく、あるのは足の下の子ビレだけだったので、退院までのありあまる幸せの時間を無駄にはできない。

腰痛の神様から与えられた自由時間をリハビリと読書に専念した。リハビリは病院で準備しているリハビリ(1日2回、1回30分)の他に、自主トレのリハビリトレーニング(病院内でウォーキング、自重または爺重筋トレーニング)を1日午前、午後2セット行った。合計すると1日4回、約2時間以上毎日行っていたことになる。

病院でプログラムされているリハビリは、私にとっては負荷が軽すぎた。そのために自主トレーニングで自分を追い込む現役時代の達成感を味わうことができた。高校や大学時代のバスケットボール合宿は1日4回(朝、午前、午後、夜)の練習を1週間行うことが普通だったので、その頃を思い出すと、病院でのリハビリもなんら問題なくこなすことができた。若い頃のバスケットボール生活のおかげである。

毎朝起きると病棟1階のコンビニ「ローソン」にリハビリを兼ねて歩いて行く。大好きなコーヒーとヨーグルト、そして新聞を購入する。朝食を食べて1日がレッツゴー。午前、午後とリハビリ4セット。その合間に読書と新聞の熟読。夜は夕食を食べて、ちょっとテレビを見て8時過ぎには就寝。このような生活リズムができて退院の日まで続く。

入院後10日目、予定の最短期間で退院することができた。退院後最初にしたことは、昼食にビールを飲みながらのラーメン。この二つと夢があれば人生は十分生きていける。

思い起こせば教員生活最後の年、突然今まで経験したことのない腰痛が起こった。原因はよくわからないが、床にあるボールを捕るのに痛くて不自由を感じたり、走っていても大腿の裏に坐骨神経痛が起こり、大好きなジョギングが苦痛になることがあった。バスケットボールのゲームはもちろんのこと講習会等でデモンストレーションもまともにできなくなった。あれから10年、長い間我慢しながらお付き合いしていた腰痛から完全に解放された。

現在退院してから2か月経つが、今のところ痛みはなく、足裏の子ビレは残っている。ウォーキングは順調であるが、まだ走ることはままならない。しかし痛みがなくなれば御の字である。足裏の子ビレは今後、しびれるようなゲームを見たり、しびれるような感動を経験して足裏から心にリロケートしていきたい。

感動は動かなければ見つからない、燃えなければつかめない。爺様は今日も荒野を目指す。