

## 運動の習慣づけ

一度染まると、なかなか元には戻せない。悪い癖とは分かっちゃいる、けどやめられない。

今回の話題も、76歳のGさんだ。「コロナを理由に、めったに外出しない。日がな一日、することがない。が、嫌なことはいないで済む。その上、好きなだけ酒も飲める。「あー極楽だ」と思っていたら、「このままだと寝たきりになるぞ」と、医者に脅かされた。女房殿の機嫌も悪い。どうしよう。

「たんぱく質をたくさん摂って、とにかく歩くことだ」と、医者はなんでも簡単そうに言う。でも、身体を動かさないうから、食欲も出ない。確かに、小食になった。

夜眠れないのに、昼はやたら眠い。テレビの前で、いつも居眠りだ。自分でも、まるで粗大ゴミのようだと思う。で、散歩しようと思いつくが、なんだかぶらぶらして疲れやすいのだ。で、じっとしていろ。

となれば、奥さんがイラつくのも道理だ。でも、そこはグッと抑えて。Gさんを

なんとか歩かすようにしよう。最初の目標は低いほうがいい。一日10分、1千歩からだ。

そして、歩けたら、「今日は頑張ったね」と褒めてあげよう。「ちねほできるひとよ」と、わねと口を吐きそう。「おかげで、私も気分がいいわ」などと行って、大好物のマグロの刺し身など一品追加するのもよい。

もちろん、演技でよい。大げさで、見え透いていてもいい。そのうち、一日8千歩くらいは歩くようになる。食欲も出る。酒の量も減る。

脳というのは、何やら変化するところを好まないのだ。しかも、いい習慣をつくるのにも見返りを求める。高齢者にとって、格別の見返りとは何か？ 関心が自分に向き、プライドが守られ、必要とされていると実感できることだ。

と話す中、「では、私の見返りは？」と奥さん。ボンクラ医者は、そこまでは考えていなかった。

(石黒修三||いしぐろクリニック・脳神経

外科専門医…3/22 北國新聞掲載)