



神奈中情報通信

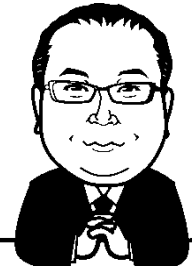


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆還暦を過ぎ、体にガタが…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、今私は62歳なのですが還暦を過ぎた頃から体の各所に痛みが頻繁に出るようになり、さらにその痛みが簡単には収まらず、これは一種の老化現象ではないかと心配しております。内科的なものは高血圧と無呼吸症候群の治療をしているだけなのですが、外科的なものが至る所に……。

まず、私は椎間板ヘルニアを持っています。学生時代にやっていた少林寺拳法のクラブ。板間で飛んだり跳ねたり投げられたりして、そのときに背骨を痛めました。背骨と腰骨を繋ぐ骨のところがグシャッと潰れたような感じになり、そのまま椎間板が変形。ずっと痛みを隠し隠しやってきたのですが、ここに来て痛みが増し、またそれが慢性的になってきてしまいました。

すると、座骨神経痛を併発。左脚が痺れて動かなくなることがあり、マッサージに行っても良くなりません。痺れているときは階段の上り下りが怖く、また、ハムストリング(太ももの裏側)の筋も伸びないので、階段を下りるときに前のめりになり、これはいつか落ちるなど覚悟しております。

次に膝と足首。これも学生時代の少林寺拳法でケガをしました。まず、左膝の全十字靭帯を切って手術をしています。そんな古傷があるため、寒い日は膝がカクカクします。また、そんな膝をかばうため、足首にも負担がかかり、だいぶ硬くなって可動域がとても小さくなり、何かと不自由です。



それから肘と手首と指。これは学生時代のものではなく、最近までジムでやっていたウエイトトレーニングが影響しているようです。だいぶやり過ぎだったようで、以前にも書いた記憶がありますが、50kgのダンベルを両手に持ってトレーニング（2枚目へ→）

(続き→) したり、150kgのベンチプレスをやったりして、肘の関節が完全におかしくなっているようです。また手首も曲げる度にポキポキ鳴り、指に至ってはまるで突き指でもしたかのようにずっと腫れています。さすがにこれはリウマチかと思って怖かったのですが、病院に行ってみたところ、関節炎に近いとのこと。

最後に首です。これは学生時代にどれだけ殴られても大丈夫なようにと、それこそプロレスラーがやるようにブリッジをして頭だけで支えたり、逆立ちをして頭だけで支えたりして首の周りを鍛えていました。それが歳を取って筋肉がなくなり、簡単にむち打ちのような症状が出るようになってしまいました。

特に多いのが車の運転中です。昔、教習所ではバックをするときはルームミラーではなく、後ろを直視しなさいと教わりました。そのクセがついていて、バックをするときに後ろを振り向くのですが、そのときに首がプツツと鳴ることがあり、そうなるともう次の日から首が回らなくなります。本当に不便です。

他にも様々な症状が出ているのですが、もしかしたら、このまま動けなくなり、布団の上で一生暮らさないといけなくなるんじゃないかという怖い夢まで見るようになり、さすがに危機感を覚え、少しずつ運動を始めました。

腹筋、背筋、スクワット。本当に少ない数ですが、やったらやったでそれぞれの箇所痛みが出て、その痛みがまた消えません。それでもやめてしまったら改善しないので、痛みがあっても続けないとダメだなあと、なんとか続けております。

◆発行者コラム◆

運動を再開したきっかけは妻の一言です。私在家で動くとき「よいしょ」「イテテ」「うーん」とうめき声をあげていると、妻から「体のでっかいおじいちゃんだねー」と言われてしまいました。おじいちゃんと言われたことがショックで、見返してやりたい！という気持ちで運動をしております。もう、おじいちゃんとは言わせません。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いたします■

【発行元】

 株式会社
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート！

株式会社神奈中情報システム

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3番1号

平塚 MNビル11階

TEL: 0463-22-8804 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム



大森



米山