

**Let's exercise!** 2001年11月25日

今年始めたエクササイズは自分にうまく合っている。この数年間、妊娠出産育児と慌ただしい毎日で、運動どころではなかった。しかし、夜間数時間おきの授乳がなくなり、寝不足で診療せねばならなかった時期も過ぎると、体が運動不足を認識し始めた。研修医時代のハードな生活も、開業も、三人の男児の母としての体力と健康も、一応今まで保持してきたが、この現状を維持するには自分のための体力作りが必要と思われた。

そこで、さて何を始めるか？ということになる。手っ取り早いのは、ウォーキングである。我が家の裏手の、扇川沿いの歩道を歩いている人は多い。しかし、我が家の場合、仕事以外で一人で外に出ることは困難である。子供たちが絶対ついて来るに決まっている。ウォーキングではなく、母と子のお散歩タイムになってしまう。ということで、ウォーキング案は没となった。

次に浮かぶのは、スポーツクラブである。ちょうど医院から車で五分くらいのところにジムがある。ただ、結構、面が割れてしまっている。実際、うちのスタッフは、その会の会員になっているのであるが、よく患者さんに出会うと言う。スポーツウェア（または水着）に着替え、汗をかいて化粧の落ちた顔を見られ、(そんなに厚塗りはしていないが)再び着替えてメイクをして帰らねばならない、と想像しただけで億劫になり、行く気が失せてしまった。遠方のジムは、顔は見られない反面、昼休みに家事をする身にとっては、時間に制限があり、これも辞めた。

で、そういえば…と思い出したのが、納戸にしまったままになっていたコンビのエアロバイクであった。夫が独身時代に購入したものだが、結婚してからは日の目も浴びていなかった。早速、夫に頼んで、エアロバイクを居間に運んでもらった。新しいオレンジ色のシューズも買った。居間にエアロバイク!?ついこの前までは、子供用のプレイジムやコンビカーがおいてあったので、それがエアロバイクに代わっただけである、と思えば違和感もない。

これで環境は整った。時間をどこで取るか？今までの問題をクリアできる時間、誰にも邪魔されず、すっぴんでもいい時間。朝型の私は、いつもより三十分早起きをすることにした。五時半起床である。

初日、定時に起き、久々に三十分間エアロバイクをこいだ。へトへトであった。しかし三日は続けるぞと言う気合いで、一週間続いた。一ヶ月続いた。ペースはきちんとできてきて、約一年になる。負荷も少しずつUPし、距離で約十km走っていることになる。

テレビをつけたり、少し暗めにしてジャズやサザンをかけてみたり、夏の朝は窓を全開にして涼感を味わったりしながらエアロバイクをこぎ始めると、十分すぎると汗がじわじわとふきだしてきて、えらいのだけれど気持の良い状態に入っていく。アドレナリン放出のせいか、ランナーズハイの状態である。そして三十分が終わると身体全体が脱力し、汗が滴る。これが良い。早速、シャワーを浴びる。

日曜日は原則としてお休みとしているが、習慣になっているのか、学会先のホテルでもフィットネスクラブがある所ではエアロバイクをこいできた。

お陰で体調がすこぶる良い。もちろん、もっと本格的に運動している人からは「何だ、それくらい」と言われそうだが。

そんな訳で自慢できるほどのものではないが、毎日のライフスタイルに組み込まれ、エアロバイクなしでは物足りない生活になっている自分がある。あと三十年は続けたいと思っている。

たまに来客があると、エアロバイクを見てギョッと“何これ？”と必ず聞かれる。

これは私の大切な相棒。やはり我が家で一番いい場所に置いて正解であった。子育てに、もう少し余裕ができたなら腹筋マシンも欲しいなあ…と思っている次第である。Let's exercise!