

## 健康のありがたみ

校長 武井 正明

人生3度目の大きな腰痛をやってしまった。今回は最も重い。

初めてギックリ腰をやったのが37歳の時。その2年後に2回目。そこからはずっと気をつけてきた。

それが入学式前日、会合の帰りの新幹線で座った時、ほんのちょっと「地滑り」した感覚になった。それは寝る時「嫌な予感」に変わり、朝起きて「確信」になった。

とにかく入学式は何があっても行くと必死で無事やり切った。

その日も夜遅くなり、翌朝になったらいよいよ悪くなった。靴下も履けない。管理職になって初めて、体調不良で学校を欠勤した。

そして現在、もう5日も経つがいまだに回復の兆しが見えず、妻に靴下を履かせてもらう始末。新1年生の様子や、男子バスケの大会での雄姿を見ることが出来なかった。年度初めの様々な会合、総て欠席となってしまった。腰から上は元気だ。ただもどかしく、悔しい…。

今回も反省していることがある。

当初、妻は患部を冷やした方がいいと助言してくれたのに言うことを聞かず、温めて、しかも湯船に長時間浸かっていた。酒まで飲んでいて。結局この、初期対応の誤りが悪化させた大きな要因だと思う。

治療院から貰った冊子には「矯正を行った日の入浴は控える」「飲酒は控える」「局所冷却は治癒を2倍速くする」とあったので、尚更後悔した。

「人の話をよく聞きなさい」「自分で勝手に判断しない!!」などと、子どもたちに再三言ってきた当の自分自身が全く人の話に耳を傾けていなかった。こうなったのも至極当然と言える。

そしてふと忙しさにかまけて、4月15日母の20回目の命日も忘れてしまっていた。

晩年は寝たきりだった母が、もっと身体を大事にするように、過信しないようにと、天からお灸をすえてくれたのだろうか…。

健康な時は気づかない。あらためて身体は資本だと思った。頭で考えても、身体が動かなければどうにもならない。

将来、孫と遊べる元気な爺さんでいるためにも、その前に、吉中の551人の孫たちを見守る元気な校長でいなければ。とにかく全力で治します!!