

## 「マジックが良薬」

福寿学園 漢字部 中塚市夫

第26回老人大学の体験発表に貴重な時間を頂きながら、うまくコンペアに乗せられなかった事について深くお詫び申し上げます。

私が、体験発表に出ようと思ったのは、以前、大学祭に作品を提出しておりましたが、年を重ねるに従って提出が出来なくなってきたことにあります。私は、100a程度の耕作農家で、農繁期と作品の提出準備時期が同じ10月で、大変忙しい時期であり、取り入れ作業で体が疲れますので、どうしても提出するのが困難になります。しかし、老人大学祭には、自分なりに何か役に立てればと思いい体験発表に出る決心をしました。

事は廻りますが、以前、病に倒れ、目眩に苦しみ、その後、心筋梗塞と2回に渡り入院、姫路循環器センターの集中治療室での検査結果、幸いにして最終分岐点を通過していたので助かることが出来ました。5ミリ手前であれば冥途行きだったそうです。ストレスは怖いものです。命有るものは、毎日、生死を境に生活しているのだと感じました。後に退院し、家で療養生活を送っていました。自分のやっていた事が分からなくなったり、不安な毎日でも過ごし、家でテレビを見たり、本屋にも出掛け書籍を読んだり、調子の良い時は、グランドゴルフもやっています。

したが、グランドゴルフの会員30名で組織していますが技術的には、皆さんにとっても付いていけず、自分自身不思議と戸惑いがありました。

ある日、雑誌で脳の活性化についての記事を見付けました。数字を並べ、あらゆる組み合わせで頭を活性化させる手法です。少しでも治療になればと徐々にやってみましたが、疲れる日も多く、やったり、やらなかったりの日々でした。ある日、テレビでマジックをしているのを拝見し、3種類程度メモをとりました。これくらいならと種明かしに一生懸命でした。でも、種明かしは簡単に出来るものではありません。暇をみて繰り返すうちに、マジックに興味を持つようになり、資料を入手するのに熱中した時期もありました。種明かしに専念するようになったおかげで、脳の活性化につながり、自分でも少し体調が良くなって来た様に感じました。

次に血圧の問題です。今まで、あまり薬を口にしない私でしたので、薬を飲まずに血圧を正常に出来ないものかと思ひ、誰もが言っている歩く運動は、よく聞いていましたので歩くことにしました。少し続けていきましたが、物足りなくなり山登りに変えたり、マラソンをしたりしました。私の集落の西に山田、大沢地域に池があり、マラソンで一回り20分程度かかるコースを見つ

け毎日走り続けました。友人に血圧が高いのでマラソンをやっている事を話すと、血圧が高いのに、しかも、寒い1月にと笑われました。私は、水稲作付け期間は水が流れますので部落内の溝は綺麗になり、水稲作付け期間を過ぎると水が流れにくくなり、青み泥が発生し詰まってしまう。血管も同じ原理だと思つてやっていると伝えても、友人は笑います。しかし、1年余り続ける事により、徐々に改善の兆しも見え始め、山登り、資料集め、マジックの種明かし、マラソンと忙しくなってきました。マラソンは、少し休むと元に戻りますので疲れている時もあります。効き目があるとわかった時から、雨の日以外は休まず2年くらい続ける事で、病院からは、もう薬は飲まなくても良いと言われるまでに回復しました。私は以前、酒飲みの看板を掲げるくらい酒好きでした。たまにはと思ひ、酒を口にすると血圧が乱れ始めましたので、やはり、病に酒は禁物でした。

こうして近年は、寒い時期以外は、血圧の心配もなくなりました。マジックの種明かしも10種類くらい出来ました。調べると数値のものが5種類くらい在りますので大変珍しいのではと思ひ発表しようと思ひつきました。しかし、マジックの会で練習した方とは異なり、私は個人的に探し求めたもので、どうすれば良いか、アドバイスを受けるところもなく初体験で戸惑いもありましたが、何とか成るのではないかと披露にこぎつけました。しかし、マジックの会で習った方は潜在的なものがあり、私がやろうとするものは、数

字を諸に出し、慣れない所為もありますが、優れた方の前では大変やりくいものでした。以前、考えを集中すると、頭に針を刺すような痛みが出て来た事があり、まだ潜んでいるようでこれ以上無理をすると、目眩が起き、皆さんに迷惑をかけてはと思ひ、中途半端となりました事、大変心苦しく思っています。

その後、いろんな方からアドバイスを受けました。そのアドバイスを土台にミニ集会に、1、2種類程度披露し、長い歳月をかけ経験を積み重ね収穫するものだと思います。

健康状態も、良くなっています。現在も、家の近くにある、ふれあい会館からキャンプ場へと山道を歩いています。このコースは、少し丘になっていて、キャンプ場はハウスが10棟建っていますので、私は個人的に「ヒール街」と呼んでいます。これからは、「酒を飲むなら薬が必要。薬嫌なら酒飲むな」を歌い文句に、山登り、グランドゴルフで体を鍛え、マジックで頭を鍛え、楽しい余生にしたいと思います。

