

さすがにここまでしている人は見当たらないが、小暗い時刻であるから、他人の反応を気にすることもない。

さらに「片足を上げて障害物を越える」運動も、メニューに加えている。歩道などにはクルマの侵入を防止する、高さ数十センチの柵というか柱が並んでいる箇所が3か所ほどある。これを右左交互に片足を軸にして跨いで越えて歩くという私なりの工夫である。この柵（柱）が延50本ほどあるから、それなりの運動量になり、効果も期待できるのではないかと自賛している。足を柵に引っ掛けて転ばぬ注意だけはしている。

効果と言えば、まず腹囲が6センチほど減った。おかげで10年ほど前からあきらめていたズボンが履けるようになり、これはすこぶる感激であった。体重も4キロほど少なくなった。気のせいかな風邪もひかなくなった。

なにしろ費用はまったく掛からないのだから、こんな都合のよいことはない。

私は6年前に前立腺がんの手術を行ない、今も3か月おきに診断のために通院しているが、担当医師にも「えらいですねえ」と〔歩行の続行〕を褒められている。診断はもっぱら血液検査によるのであるが、素人には信じら

れないことだが、なにやらそれにも好結果が表われている由である。

☆ ■ ☆ ☆

本来、自分の性格は〔飽きっぽい〕と自認している。いままでもスポーツクラブに通ったこともあったが、所用があると言っては休み、雨だから、暑いからなどなど勝手な理由付けをして挫折を繰り返してきた。

今回も内々〔三日坊主〕で終わることを、ひそかに覚悟していたのだが、なんとか続いている。歩行計によると毎日平均8千歩（1万歩を超えるのも週に2度ほど）を示しているから、累計の距離は東京からもう九州まで到達したなどと見戯こどものような計算をしている。

腕力の鍛錬も必ずや効果が現われるであろうと期待している。

なぜ、続いているのだろう。

……下劣な表現だが〔したごころ〕があるからと暴言をすれば、読者の輦ひしやく轡かまうを賣うだろうか。

かつて見たむかしの映画「グレンミラー物語」で若い夫が新婚の宿の部屋へ入るのに、両腕で新婦を抱き上げるシーンがあった。また最近イケメンの人気力士・遠藤クンに『お姫さまダッコ』をしてもらいたいという、おばさま方が多数いると報道されている。