

日常生活を豊かにする 私の趣味について

帯広市医師会
JA北海道厚生連 帯広厚生病院

佐藤 英嗣

私は地域の基幹病院に勤務をして長くなりますが、還暦を迎える年となり、定年も視野に入ってくるようになりました。仕事は毎日変化があり充実してやりがいがありますが、その一方ではストレスを感じることもあり、リラックスできる趣味があることは生活の糧となっています。その中でこれはいとうと、ほぼ毎朝のジョギングと、春から秋にかけての溪流釣りです。

ジョギングは始めてからもう25年以上になります。私の生活パターンは朝型なので、起床して水分を取りながら十分に体操をした後に、ほぼ毎朝約30分ゆっくりと走ります。週末には1時間ほど走ることもあります。走っていると、昨日までの雑念を払拭することができますし、今日は何をしようかとか、あの患者さんはよくなっているかな、などいろいろなことを考えながら、しばし自分一人の世界に浸ることができます。一日で一番頭が冴えている時です。出張に際しても、キャリアバッグの中にはいつもジョギングセットを入れてあります。札幌でも東京でも、普段と違う風景を感じながら走ると時間が経つのも忘れてしまい、いつもより長く走ることもあります。見知らぬ土地を走るというのはとても楽しいことです。違うところの空気を吸い、非日常の雰囲気浸れます。

しかし、時には失敗することもあります。かなり以前のことで、ドイツのベルリンで早朝走っている時に道に迷ってしまい、その時は油断をしてお金も持っていなかったため、途方に暮れてしまいました。見知らぬ土地で、しかも外国であり、泣きそうになりました。しばらくして、幸いにも親切なタクシー運転手に出会い、送ってもらって無事にホテルにたどり着いた時のことは忘れられない懐かしい思い出の一つです。また、一昨年には走り終わって小学校の敷地で体操をしていたら不審人物と思われ(たぶん通報されたのでしょう)、警察官に職務質問を受け、危うく交番に連れて行かれそうになったこともあります。

帯広は天気が良い日が多く、緑もたくさんあるので、ジョギングをするにはとてもよい環境だと思います。走りながら季節の移ろいを感じることができます。しかし、冬の間は寒さや雪のため、しばらくの間は春まで走るのはオフとしていました。スポーツジムに行ったりもしましたが、やはり屋外を走った方が楽しいように感じます。そのうちに、帯広市

内の作業衣などを扱っている店で、スパイクがたくさん靴底に付いたシューズを見つけました。これだと冬道でも滑らないで走ることができます。うんと厚着をして、顔にはワセリンやオリーブ油を塗っています。現在は勤務先のランニング部に入れてもらい、私は最年長ですが若い人たちと一緒に走ることもしみの一つです。

少し大袈裟な言い方になるかもしれませんが、走ることが人生にもたらすものとして、一つは「心の栄養」だと思います。ジョギングをする日常が生き甲斐になれば、シューズとウェア、そして少しの時間があれば、いつでもどこでも満足感や爽快感、そして心身の健康が得られると思います。日頃から適度なジョギングをしていると、走った日と走らなかった日で、生活の充実感に違いを感じます。単に頭がクリアになるという以上に、走ることで心と身体のバランスがよい状態に保たれ行動力や判断力が増し、結果的に仕事も充実するという、とてもよい連鎖反応です。走ることは心と体のバランスを整える効果があるように思います。無理のない範囲でこれからは楽しく走ることができればと考えています。

次に溪流釣りについてです。十勝地方にはよい河川が数多くあります。いろいろな魚がいますが、私はヤマベ(ヤマメ)釣りが一番好きです。大きさに関わらず、他の魚とは違う独特の引きがたまりません。また、「川魚の女王」といわれるだけあって、釣ったばかりの美しい魚体は私を魅了します。釣っているうちに、次第に自然に溶け込んでいくことがあります。気がつくとき、かなり山の中に入っていることもあります。クマよけの鈴やスプレー、爆竹、ナイフなどを持って行きますが、常に適度な緊張感を持って釣りをすることを心掛けています。

以前、釣りの最中に黒い動物が急に目の前に現れ、小熊かと思って腰を抜かしそうになりました。あとで調べてみたところ、野生のミンクでした。自然が相手なのでいろいろなことが起こります。しかし、実際には見たことのないクマよりも、怖いのはハチです。仕事柄、蜂刺症の患者さんを診ていることから、頸にはタオルを巻いて蜂除けスプレーを持参し、さらにハチを刺激する服装や整髪料などは避けるようにしています。また、釣りをしながら川のせせらぎを聞くととても気持ちが落ち着きますし、濃い緑の空気を吸うと気分がリフレッシュされます。さらに、大きな石がゴロゴロしている河原を歩くとけっこうな運動量となり足腰が鍛えられ、locomotive syndromeの予防にもなると思います。昨年は10分以上奮闘して待望の尺ヤマベを釣ることができ、その時は感激して、しばらくは河原に座り込み放心状態でした。

以上、私の趣味について書かせていただきました。