

## 主人は「ながら体操」の元祖かも？

設計という仕事柄、主人の帰宅は日々深夜、祝祭日も打ち合わせと忙しい。運動不足を案じて、仕事の合間に出来る簡身体操を教示してもいつも三日坊主。でも60歳を迎えても30年来変わらぬ仕事パワーは、主人の本能的健康法が原因なのかも？私たち夫婦は共稼ぎなので、昔からよく家事を手伝ってもらっていました。床拭き、浴室洗い、洗濯干し、ペンキ塗りに日曜大工、そして炊事、庭木に花壇の手入れ、家庭菜園での農耕に収穫等など。その手伝いが私より完璧で素早く効率的なのです。

床拭きは、素足で股広げ四つんばいで足の指は蛙の水掻きのように広げ、つま先立ちしながら背腹脚伸ばせながらダイナミックに拭きます。窓の棧も障子格子もエアコンの上も。見ていると平衡感覚、柔軟性、屈伸ねじりも十分で「気」に溢れ、薄っすらと汗をかき、健康運動士としては文句なしの合格点です。本人曰く「嫌々やると時間もかかり疲れるから、早く済ませ楽したいから」との弁。これもある意味での「ながら体操」なのでしょう。