

## ドクターNAKAMURAの 健康道場



### Vol.40 淡々と続ける

境内では色鮮やかに彩られた庭木が秋を演出している。座禅を組み、読経を終えた兄弟子・御手洗透と新参・山部聡が縁側で秋を見ながら談笑している。

「御手洗さん。最近、歩くと何かこう、気持ちいいんですね。不思議ですね。あんなに歩くことを毛嫌いして、直ぐに車を使っていた私が。」

「俺なんか一日一善じゃないが一日一万歩は歩いているぜ。歩かないと一日が終わった気がしない。」

「なんでこんなに変わっちゃったんでしょう。」

「俺たちはこの道場で世俗の欲を断ち、煩惱を断ち日々精進している。」

「精進って何をされているんですか？私には普通にしているようにしか見えませんが。」

「あほやなー。身体の負荷になる

ようなことはせ〜へんちゅうこっちゃ。わしら日本人は農耕民族や。二千年以上の時をかけて紡いできた遺伝子のおかげでわしらはここにおる。貧百姓の末裔が殿様の真似をしちやいかんというこっちゃ。そりゃ、え〜車に乗りたい。旨いもんを食いたい。楽もしたい。いう願望はある。願望は願望であって幻想や。シンデレラみたいに一日だけ願いを叶えてもらえるのならええやろ。ただ、それが続くと新鮮味がなくなるように、身体は反応できなくなり、負債を抱え込む。病気の温床になるちゅうこっちゃ。精進とは本来のあるがままのスタイルを淡々と貫くということ。簡単そうに見えるけど難しいで。淡々と続けるということは。」

「ま、いづれにしろ、この道場に入門して歩くという基本的なことの大切さを実感しました。ただ単に、歩くだけなんですけど、続けると全然違うんですね。身体の切れというか、爽快さというか。」

「そういうこっちゃ。」

生活習慣病による臓器障害という地雷を踏んでしまった二人が他愛もない会話をするなか、短くなった陽が傾き、長い影帽子を作っている。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科  
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一