

毎 日 が 庭 球 日

鹿児島市医師会臨床検査センター 参与 東 耕治



城山三郎さんの代表的小説「毎日が日曜日」そのあらすじはヒマな支店に飛ばされ毎日が日曜日となった主人公。そして定年退職で実際に毎日が日曜日になった友人。私は後者で令和3年3月末で42年余お世話になった鹿児島市医師会を退職し、その後もご縁をいただいて鹿児島市医師会臨床検査センター参与として同センターの運営にアドバイザーの立場で参画させていただいております。勤務実態は会議等の出席を除けばほぼ「毎日が日曜日」。

無趣味な私が唯一楽しみにしているのがテニスです。テニスを楽しむ機会が飛躍的に増えました。幸い女房も私と同様、いやそれ以上にテニス大好き人間で、二人で基礎的な練習をあきもせず行っています。多少の風雨は関係なく練習していることから、あるテニスサークルの創始者からは「健森の馬鹿夫婦」と嘲笑されています。平日であれば近隣の健康の森公園のコートを予約なしで利用できることもテニス好きにはたまらないです。

しかし、現役の頃は試合以外は自宅と自宅から約10分の健康の森コートの日往復がほとんどでしたが、最近は北は伊集院の小鶴コート(屋内)、南は谷山の東開コートにも頻繁に出かけるようになり、ガソリンの高騰が年金生

活者の財布を直撃しております。それでもテニス愛が薄れることはありません。70歳になって敬老パスを提示すれば公共施設のコートは無料で利用できます。年を重ねたくはありませんが、敬老パスは最大限活用したいと思っています。

私は6年前に心臓にステントを入れています。定期的に医師会病院の循環器内科を受診しておりますが、先般のトレッドミル検査では全く異常なく、主治医からは体が絞れてきたねと言われ、ますますテニスを楽しむ気持ちが高まっています。

退職後は食生活も変化し、朝食は米とパンが半々になり、昼食は軽食程度で済ますことも多く、夕食を午後8時以降取ることも減多にありません。その甲斐あって標準体重を若もなく維持しています。おまけに私は日やけ止めを一切使用することもなく、種子島の親戚からは地元の漁師よりも色が黒いと揶揄され、近くに住む姉からは、色が黒くて体がやせてきたので、何か重い病にかかっているのではと心配されています。

今はコロナで大変な状況ですが、私達夫婦は外でノーマスクで思いきり体を動かし、その後は家飲み、外飲みとストレスのない、ストレスを貯めない生活を送ろうという夫婦の意図が十分に達成されていると感じます。

テニスは年齢に関係なく楽しめるスポーツです。皆様も今からでもテニスを始めませんか。