

めざせ、金メンタル！

澤井智恵美さん



暖かい日が続きようやくの春の訪れかと思いきやくずくずしたお天気に春も足踏み状態で、体調もスッキリしない日が続いています。

皆様方におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？

前回、冬号に続きまたまたこの紙面をお借りします。

この会報がお手元に届く頃には、花粉症の方には辛い春の訪れと共に桜の開花宣言もなされ、早いところではもう見ごろを迎えているかもしれませんね。

昨年手術から4ヶ月がすぎ、術後直後からの順調な回復もこの寒さの中やゝ足踏み状態と行ったところでしょうか。

それでも、大好きなスポーツはこの冬は休むことなく続けられたことは大きな変化だと思います。

神経症状は、手術前と比べるとまだまだ回復してるとはいえる状況ではありません。それでも、時折言いようのない脱力感は随分と改善されたように感じています。

おかげで精神的苦痛からは、かなり解放されました。(これが、一番大きいように思います。)

現在は、スポーツトレーナーのもとリハビリに励んでいます。整骨医との連携プレーもあるので安心してリハビリにも励むことが出来ます。

トレーナーの補助の下、受けるストレッチは時折筋肉の収縮で痛みが出る身体にはかなり有効です。また、このリハビリの後報告がてらに出向く整骨院での会話は心の余裕も生み出してくれます。

「今日は、どんなトレーニングしてきたんですか？」

「背筋と足の後ろの筋肉トレなんですけど、まんまとワナにハマったわ。『70歳の人、もう半年くらい通ってますけど、この重さ軽く上げてますよ。』やて、思わず必死に頑張ってしまったわ。」

「きっちり、やられましたねえ～。思うツボですやん。」

「そうやねん。ほんま、やってくれるわ。あのトレーナー。。。 意地になる私も私やけどさ… 気合入ったわ。」と受付の人も加え三人で爆笑。

こんな他愛もない会話をしながら、凝り固まった筋肉をほぐしてもらい、また、『筋肉ついてきましたね。』などと言われると辛いながらももう少し頑張ろうと思えたりします。

体だけのケアではなく、精神的なケアもしてもらおうと、痺れ・痛みとも上手く付き合っているのではないのでしょうか。

体調が悪いのが先か、気持ちが落ち込む方が先か…

いずれにせよ、体のリハビリだけでなくもう少し心のケアも注目して欲しいものです。日本はまだまだかなあという気がします。

昨日、終わったオリンピックでメンタル面で強くなったと言う発言をよく耳にしました。病気も病は気からというくらいです。精神面のサポートにも注目して欲しいものです。

病気とは、身体だけでなく心をも蝕んで行くものではないのでしょうか？ 特にこういった一生付き合っていく行かなければならない病気は体調が悪くなると心もついついふさがちになってしまいます。

いくら気の持ちようと言われても、落ち込んだ時に一人でその気持ちを打破するのは難しいことですよね。

メンタルを鍛えるということ。。。どうすれば？？？ 深く考えても答えが出せない私は、やはり好きなことをするだけかなという結論に至ってます。

バドミントンにゴルフと毎日でも身体を動かしたいのですが、痺れや痛みで出来ないことがあります。また、筋肉も固くなりやすく連日は厳禁です。

そんな時は、時間にかかわらずお風呂に浸かりほっこり、歯ブラシもって日頃隅々まで洗えてないところを掃除したりしてます。

掃除をすることによって、明るいうちからお風呂に入るという罪悪感から逃れ掃除のためよ。と言い訳を作ってます。

ホントに言い訳上手になって行く自分が恐ろしい。。。 と思いつつも 言い訳上手は、メンタル強化 と鼻歌交じりです(反省の色なし^^;)

みなさんは、体調がすぐれない時どうしてそこから立ち直りますか？

悩んでも一日、好きなことしても一日。

好きなことを…と思いつつもそうは行かないのが世の常。

ならば、妄想族になって今夜も元気に飛び回ってる夢でも見るとしましょう。

暖かくなり、すこしでも体調がよくなる事を願っています。