

# じびか歳時記

もいやま耳鼻咽喉科

平成 29 年鳥を食べて走って健康になろう号 (vol.23)

最後の 195 メートル

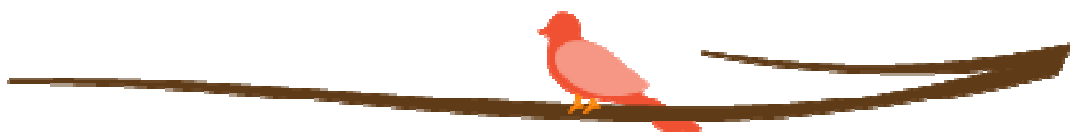
文責 森山一郎 (60 歳) 医師

「人生はマラソンのようなものである」とよく言われるが、まだ実感したことはない。今年もランニングドクターとして鹿児島マラソンに参加した。天気予報ははずれ、出発時から雨となり気温も上がらず、寒いレースとなった。そのため救護された人数も 1000 名を超えたようである。誤解を恐れずに言えば、練習をあまりしないランナーはフルマラソンに参加すべきでないと思う。自己の体力の消耗や変化する気象条件などに対応できなければ、いくら救護隊が多くてもとても手が回らない。せめて、救護されないだけの自覚をもって臨んでほしい。



日頃の練習の総決算として、本番のレースに臨もう。そして楽しむことだけを考え、必ず完走できると自己暗示をかけながら走るとよい。最も大切なことは、42 キロを過ぎた最後の 195 メートルはつらくてもニコニコ笑顔で走りゴールすることだ。そのような形でフィニッシュすれば、また来年のマラソンも挑戦する気になるし、そのためには普段から継続的な練習をしようとするはずだ。練習する生活習慣さえできれば、病気知らずの本物の人生を送ることにつながる。

そういう意味からすれば、「人生はマラソンのようなものである」というのはあながち間違いではないかもしれない。



# 鳥

鳥・・・、私は鶏肉が大好きで、中でも唐揚げが一番です。私のお勧めの唐揚げ屋さんは居酒屋の「一保」の唐揚げ！！ビールが進みます。子供を産んでから行けていません。これを書いている今思い出し、恋しいです（笑）。

今年36才になるため、酉年の年女です。去年は主人の厄年と、私の後厄が重なり、大変な1年でした。今年は鳥のように優雅に舞えるような幸せな1年にしたいと願っています。

そして、3歩歩いたら物ごとを忘れる鶏のような性格に似ているので、注意して治したいなあと思います。

鳥で思い出すのは、公園にいる鳩。友達と○ックのポテトを買い、天気が良いので大きい公園で座って食べていたところ、うっかり入れ物ごと中身を全部落としてしまいました。ショックを受ける間もなく、落とした瞬間公園にいる鳩がこっちめがけて飛んできて、落ちているポテトを一つ残らずキレイに食べてしまいました。片づけの心配はなくなりましたが、20～30匹くらいの鳩が一斉に向かって飛んでくる光景は今でも覚えており、それ以来少し鳩が怖いです。

私は鳥といえば、焼き鳥が大好きです。中でも「ねぎま」が一番好き！！ねぎにタレがしっかりしみて鳥と一緒に食べると何とも言えないくらい美味しい。何本でも食べられそうです（笑）今年が酉年ということで、私も鳥のように大きく羽ばたける一年となるように、何事にも全力でチャレンジして頑張っていきたいと思います。

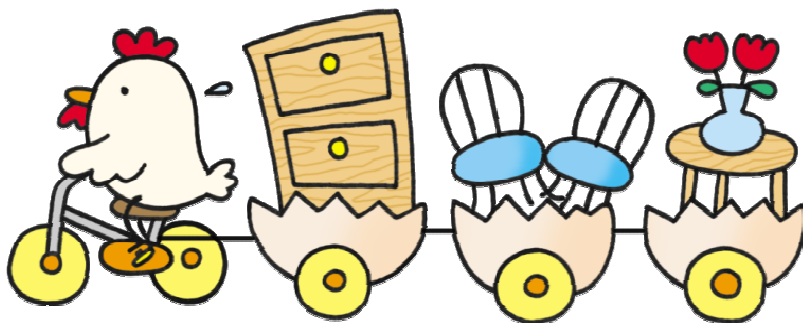
鳥といえば私は、冬の間だけ日本を訪れるツルを思い出します。学生の頃、出水地区に住んでいたのですが、田んぼにいるツルや空を飛んでいる親子のツルの数をかぞえながら学校へ通ったことや、ツルの鳴き声がとてもなつかしいです。

家の庭に雀のひなが巣からおちていて、しばらく家で育てていました。飛べるまでに成長したので、外へ放したのですが、いつも夕暮れ時には家の木に帰って来ていました。とてもかわいらしく、毎日姿をみるのが嬉しかったのですが・・・台風の日を境に姿が見えなくなってしまいました。雀をみると今でも元気巣立ったのだといいけどなあ・・・と、ちょっと複雑な気持ちになります。

子供の時に読んだ『幸福の王子』という忘れられない本が有ります。困った人達を助ける王子像とツバメですが、最終的には王子像は焼却され、ツバメは凍死するという残酷過ぎる結末で、私は号泣しました。しかし大人になった今は、見返りの無い愛は日常に溢れていて、それに気付ける人でいるかが問われているのだと思います。そしてずっと違和感を覚えた題名も、手助けしてくれるツバメの存在が有ったからなのだと思ふなりに納得できる答えを見つけられ、私も誰かのツバメの存在になれるように精進したいと思う酉年の女です。

鳥といえば・・・鳥の刺身！！家族全員大好きでとくに息子は、帰省するたび「どこでもいいから鳥刺し買って」と市内では鳥の元が好きですが、1番は、実家にある万世ア7にしかない鳥刺し、薄くシャーベット状に凍っててニンニク醤油で食べたら超～美味しいです。ちなみに息子酉年でした、納得！！

私の好きなうたでwataridoriという歌があります。いつも温かい場所へまっすぐ帰る渡り鳥のように。途方もなく長い旅。僕を待ってる大切なキミに巡り合える。温かくて優しい気持ちになれるそんな歌で大好きです。



もいやま耳鼻咽喉科

平成29年鳥を食べて走って健康になろう号(vol.23)