

里山倶楽部自然農場日記9月号 NO80

2か月くらい前から左膝が痛くなり作業に支障が出始めています。これじゃ～いかんと近くの整骨院に行ってきました。今日は私の膝物語……。

今からおよそ35年前、社会人になって昔取ったきねづかで草野球を楽しんでいました。調子に乗って2塁に盗塁を試みました。2塁ベースには姿勢を低く滑り込まねばなりません。それをいい加減に（一瞬野球を甘くみた）中途半端な姿勢でベースに滑り込んだものだから相手チームのショートと膝同士が強烈にぶちあたり、僕は痛さで歩けなくなってしまいました。痛さゆえに車のクラッチも踏めない状態。その後、整形外科を2件回り診断してもらいました。2件の医者とも、「半月板が損傷している。手術する必要あり」という見立てでした。その時医者の言ったもう一つの言葉があります。「半月板は柔らかい布団のようなクッションの役目をしているが、術後はざらざらのクッションに変わり、元には戻らない」というご宣託でした。もともと医者嫌いの私。「こりゃーかなわん。手術は嫌だ」ということで、梅田の第2ビルにある（今でもあるかどうかわかりません）スポーツ事故専門のはりとマッサージに通院しました。その結果なんと痛みがとれ、普通の生活に戻ることができたのです。その時言われたこと、はっきり覚えています。「半月板が元通りに治ったわけではない。鈴木さんが年をとったら、膝に水がたまる可能性があるので、膝周りの筋肉を鍛えておくように」と。でも言われたことは全く無視して今日までできてしまいました。

てっきり半月板損傷により水がたまっただのではないかと覚悟したのですが、整骨院さんの見立ては水はたまっていない。加齢による骨格の歪みが原因の変形性膝関節症との意見でした。

先程昔取ったきねづかと書きましたが、中学時代は野球部に所属し、野球づけの毎日でした。ちょっとだけ足が速く、ずるがしこかったので1番レフトがポジションでした。田舎の中学校（伊良湖岬中学）がなんと群大会を突破して県大会までいったんですよ。夏休みの特訓のきつさは今でも覚えています。当時は今と違って、水を飲むと疲れるから水は飲むな。それでも熱中症になんかにならなかった。最近ですよ。熱中症、熱中症と騒ぎたてるのは。私は現代人の基礎体温が低いのが原因ではないかと思っています。なぜ基礎体温が低いのか。それは食べ物が悪いからです。

今回は私の左膝物語でしたが、こんなつまらないことを話題にできる戦後70年は平和でした。戦中のほとんどの野球選手は2度と野球ができない身となってしまいました。そのような時代に戻らないようわれわれ一人一人が努力してゆかねばなりません。

お客様の声

いつもありがとうございます。じゃがいもほくほく、おいしいです。(Kさま)

先日お野菜にホタルが一緒についてきてびっくりしました。子供と一緒にホタルの光る姿を見て「きれいだね・・・」「お水がきれいだからホタルが生きられるんだね」と楽しそうに話をしてくれました。(Hさま)

いつもありがとうございます。エンサイ、甘とうがらし、とってもおいしいです！魚しょうとにんにくでいためて食べてます。バジルも大好きなので、ありましたらお願いします。(Yさま)

鈴木様 お世話になります。こちらこそこの度はお忙しいところ、何度もご連絡してご迷惑をおかけいたしました。届けていただいたお野菜、本当に美味しく、家族で感謝していただいています。次回からも楽しみにしてお待ちしています。今後ともよろしくお願いします。(S様よりのお葉書)

たまちゃんのつぶやき

暑い日が続いています。昨日は夕立があり、からからの畑に久しぶりに雨の恵みです。今日はゴロゴロとかみなりがなるものの期待はずれかな？こんなに暑いのにもう冬野菜の種まきの計画をたてています。8月のお盆があげたら、人参を筆頭に白菜、大根をどこにどれくらいまくか考えますが、冬野菜は寒さに向けてまくので1度しか種まきのチャンスがないので、無事に芽を出すように、大きくなりますように・・・いつもドキドキです。

(8月6日)