

あなたにそして自分にも

どんまいどんまい



ほどほどの度合いを見極める事が意外と難しい！

ほどほどが
わからない
んですね。
性分ですか
ねえ



体を柔らかくしておきたいと、風呂上りに柔軟体操を無理やりして、太ももの裏側がうっ血してしまっただ武田英昭です。

体が硬くなっているようで、腰痛予防の為に柔軟体操をしたら、膝を伸ばしたまま床に手が届かなくなっていました。

夏場にしっかり柔軟体操をしていたのに、しばらくさぼっていたら、たちまち硬くなっていました。**このままではいけないと思って、風呂上りに足を伸ばしたまま膝にあごが付くまで、太もものツッパリ感を感じながらも無理して頑張っていました。**

急激に頑張りすぎたせいか、太ももの裏側の全面が内出血したようにどす黒くなってしまいました。

自分ながら本当にほどほどがわからないのです。

結局、柔軟体操を一休みする事にしました。

それではと、今度は腰痛にならないように腹横筋を鍛えようと、毎晩布団の中に入ってから仰向けのまま、膝を立てておなかの両側の筋肉を鍛えようと下っ腹に力を入れていました。

その努力も度が過ぎたせいか、昨年の暮れ頃からそけい部（太ももの付け根）が膨らんでくるようになりました。

今年の一月になってからはなんか重苦しくなってきた痛みを感じるようになりました。

小学校一年生の頃に脱腸（そけいヘルニア）の手術をしたのですが、そのすぐ下あたりが膨らんできているのです。

その場所を押すとひっこむのですが又、膨らんでしまいます。

調べてみたら「脱腸は中高年の男性に多くみられ、腸を包んでいる筋膜の組織が衰えて来て、力みすぎたりすると筋膜に穴が開いてその穴から腹膜と小腸がはみ出して来て皮膚の下まで伸びて来てしまう症状」のようです。

つまり私が毎晩、腹横筋を鍛える為に力んでいたことが脱腸の原因のようでした。

この脱腸を治す手段は手術するしかなく、困った事になったと思いました。

手術の為に何日も会社を休む訳にはいきません。

なんとか日曜日に日帰りで手術してくれる病院がないかいろいろ調べてみました。

そしたらなんと東北に一家所だけ、そのような対応をしてくれる病院があったのです。

早速、その病院に連絡を取り、1月26日の日曜日に受診して2月9日の日曜日に手術してもらえる事になりました。

手術した当日は近くのホテルに一泊して翌朝早く会社に出勤する予定です。

会社を一日も休まずに手術してもらえそうです。

これからは自分の年を考えて何事も「ほどほど」にチャレンジしていきたいと思います。

それが今後の継続になるのですから。深く反省

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は榊タケダのホームページからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 榊タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話：023-644-5633 FAX：023-644-5663

ホームページ URL：<http://www.k-takeda.net/>

金物ショップタケダ：<http://www.ks-takeda.biz/>

ブログサイト：<http://donmai55.seesaa.net/>

