

50歳からの挑戦

古閑 比佐志

(漳州正興医院 Zhangzhou Zhengxing Hospital)

流行りのロングブレスダイエットを始めたのは、去年の5月。30年振りの高校の同窓会の知らせが届き、二重あごと三段腹をどげんかせにゃと悩んでいた頃だった。男子校だから、初恋の彼女との心ときめく再会なんてあるわけないが、卒後に20kgも太ったのはさすがにカッコ悪い。金スマでたまたま見た美木良介のロンブレに飛びついた。方法は、いたって簡単。胸を張って、鼻から3秒吸って口から7秒息を吐く。その際、お腹を凹ませ、臍の下(丹田と呼ぶらしい。朝倉内科学には載ってない、当たり前か。)に力を入れる。10回、ワンセット。1日何セットでもOK牧場。夕方は、3セット。

効果はテキメンだった。かつて金喰い虫のマイクロダイエット?で激しくリバウンドして以来、埃を被っていた天敵タニタの体重計が親友になった。結局、1年で体重は12kg減、ウエストは18cm減でメタボ予備群を余裕で卒業し、首回りも4cm細くなった。ぶかぶかズボンを次々に断捨離するのがすこぶる快感になった。オヤジギャグで毎日凍らせている家族から更に白い目で見られても、風呂上がりに鏡の前でブルース・リーになりきり、腹筋が割れる奇跡の未体験ゾーンも近い。おでこは、ブルース・ウィリスだね、とハゲしく突っ込まれてもいるが。

ロンブレは、大好物の明太子ご飯や赤福を我慢しなくていいし、スキマ時間に何度もできるのがいい。特に、エレベーターを待っている時はオススメだ。ただし、扉が開いて人が降りてくる時ほど、ひょっとこ顔になっているので、要注意。先日、信号待ちでロンブレしてたら、道向うのロンブレ・オヤジランナーと眼が合いお互い瞬時に固まってしまった。スリムになるとやたら動きたくなる。夕食を食べ過ぎたら、近くの温水プールでサッとひと泳ぎ。花金のテニスも上達して、大学3年の西医体で初戦敗退した頃の自分には、6-0、6-0で絶対に勝つ自信がある。

「呼吸でやせたらノーベル賞」なんて陰口も聞こえるけど、皆さん、「スリムクラブの外間」と一緒にロンブレしてみませんか。

ハア〜ッ、フッ〜〜〜、
丹田、鍛錬!

入学後いち早く留年して二期生に合流し、2期生の優しさと結束力の強さに支えられ、なんとか卒業できた古閑です。卒業後の経緯を書くとしても紙面が足りないのもそれは割愛させていただきますが、現在の仕事内容が後輩たちに何かの参考になればと筆を執らせてもらいました。

50歳を目前に控えた昨年、最後の挑戦と思い中国福建省での新しい病院の立ち上げに加わりました。単純に海外でやってみたいと思っただけですが、日本の医師免許で医療行為ができる国は限られていて、最終的に中国ということになりました。中国は広いので各「省」ごとに免許の制度が異なっていますが、僕がいる福建省では日本の医師免許と学位証などの書類を合わせて申請すると、1年更新の外人用医師免許が発行されます。当初来中2ヶ月後くらいから医療行為が始められると楽観していたのですが、蓋を開けると結局1年以上の歳月がかかってしまいました。それでも本年9月からは本格的に手術を開始して、今の所なんとか順調に経過しています。この間「尖閣列島」の問題などで日中間が政治的に冷え込みましたが、僕の周囲の中国人はいつも優しく声をかけてくれて、一度も嫌な思いはしていません。領土などは解決が難しい問題ですが、民間人としては常にお互いを尊重して、お互いの助けになるよう努めることで、何かしらの前進に寄与できると考えています。

中国でも上海や北京などは既に高度な医療機関



漳州正興医院 Zhangzhou Zhengxing Hospital