

竹 踏 み

染 谷 秀 雄

年齢を重ねるとどうしても夜中にトイレに起きることが多くなり結果、寝不足になる。つまり睡眠負債の一因ともなる。それでなくとも睡眠時間が少なく生涯この負債は改善される望みは叶わないかもしれないと思うこの頃である。

どこのテレビを見ても何かという健康情報番組が放映されている。視聴者の健康志向がそうさせるのだろう。たまたま見たテレビで頻尿の研究をしている先生が調べたことが放映されていた。それは香川県のさぬきうどんの会社であった。何でうどんと頻尿が関係するのかと興味を持って見ていたら、讃岐うどん製麺業者の職人に頻尿が少ない、というのがその研究結果であった。

その調査ではデスクワークと職人とで一日にどのくらいトイレに行くかを調べたところ圧倒的にデスクワークの人が多く、職人の回数は少ない結果となった。そのうどん店ではうどんを大量につくるため、日に何度もしっかりと生地を踏んで鍛えて熟成させるのだが、足踏みでコシを強め、弾力を感じるようになるまで生地を鍛えるためのこの作業が足裏を自然と鍛えていたようである。そこで今度は社長の頻尿に着目し、竹踏みをやって貰ったところトイレに行く回数が格段に少なくなったという結果。これは足裏の神経が膀胱の臓器を活性化させ異常な収縮を抑えて尿意を正常に戻す効果が期待できるそうである。

そんな効果があるのならと早速、我が家でも仕舞ったままになっていた竹踏み用の竹を取り出して始めることにした。初めは竹に乗ると結構痛くて足踏みどころかじっと乗っただけで結構辛かったが、慣れてくると足踏みができるようになってきた。これを一日三回各三分ほど続ける効果が出てくるようで、まずはそれを三日坊主にならないよう仕事のある日は朝と晩に続けているところである。