

## 散歩は妙薬

血管の長さは、毛細血管も含めて総延長すれば9万kmにも及ぶといえます。こんなに長く細い血管ですから、常に血液を流さなければ詰ってしまいます。血液を休むこともなく全身に流し続けているのは心臓ポンプのお陰です。運動をすれば脈拍が速くなり、血管にたまっている繊維素を強制的に洗い流し、動脈硬化を防いでくれます。少し疲れるくらいに汗を流して歩けば爽快感も得られます。

老齢になりますと、部屋に閉じこもりがちになりますから、あえて歩く時間をつくることです。思索や著作にいきづまったときは外に出て気分を切り替えます。腕を振って歩けば肩凝りや腰痛も治り、脳が若返り、心がリフレッシュします。

高野山はどこを歩いても気持ちがいいものです。私は夕食前に歩くように心がけています。樹木が生い茂り、ほどよい坂道があり、足の裏に高野の大地を感じながら歩けば、全身に弘法大師の気が流れます。一步一步、眞摯な気持ちになります。思索が深まり、新しい考え方を拾うことができます。

「犬も歩けば棒に当たる」といいます。うろついている犬は棒で叩かれるということです。でしゃばると災難にあうという意味もあるようですが、「当たる」という印象からか、何かをしているうちに思いがけない幸運に当たるという、反対の意味で使われることもあるようです。

ちなみに、「犬の川端歩き」とは、何のとりえもないという意味です。お金を持たずに店内をうろつくことはまさしく犬の川端歩きです。都会では大型ショッピングセンターの散歩もいいものです。犬の川端歩きのときは、エスカレータやエレベータを使わずに、犬になりきって階段を歩くことです。登りは心臓を鍛え、下りは脳を刺激します。

数年前に第73番出釈迦寺の奥の院「捨身ヶ岳」へ久しぶりに登嶺しました。朝食前の登山ということで前夜に希望者を募りましたところ、なんと老遍路71名全員が参加ということになりました。こんなにも歩きたい人がいるものだと、ビックリしました。

通勤時間のバスや電車も、到着を待ったり、走行中のラッシュを考えたりすると、歩けばかえって早く着くという場合があります。そのあたりの事情を考えてか、徒歩通勤のサラリーマンが多いようです。日常生活のなかで工夫をこらせば、楽しい歩き方があるものです。