

イタリアロコモ紀行

鶯宿温泉病院

久保谷 康 夫 (岩手西北医師会)

学校検診に運動器検診が来年度から追加され、チェック項目の一つに「片脚立ち^{かたあしだ}テスト」が入ることになった。片脚立ちテストは中殿筋等の状態を観察するものだが、同時にバランス能力や体幹・下肢の筋力の目安となっている。また、片脚立ちテストは、足腰の障害等により移動能力の低下・障害を来たず運動器症候群(「ロコモ」と略記される)のチェックテストでもあり、概ね20秒でロコモの有無をチェックしており、運動器検診の場合も同様である。

片脚立ちテストなるものの要領を教諭はもとより学童・生徒は知らないので、学校検診時に要領の指導を兼ねて小生も子供に交じってテストしてみたが、ナント20秒がやっとだった。これではイカンと考え自宅で埃を被っていた歩行マシンを持ち出して訓練を始めた頃、偶然にもイタリア旅行に誘われた。

旅程はフィレンツェとローマの4泊の予定だったが、折角フィレンツェに行くなら、とピサの斜塔を訪れた。盛岡を出る時には十数度の気温が、イタリア各地は季節外れの猛暑で、6



ピサの斜塔で

月中旬だというのに最高気温が33度を超えていた。こちらが斜塔になりそうな暑さだったが斜塔の傾きをバックに定番の写真を撮った。また「ナポリを見て死ね」というなんかで読んだ標

語を思い出し、ナポリを訪れた。ナポリに関しては物騒な話しか聞いていなかったが、ナポリの博物館は一見の価値があった。ポンペイの遺跡から発掘されたローマ時代の医療機器に現在の医療機器の原型を見た気がした。

さらに欲が出て、映画でも話題になったアマルフィー海岸まで足を延ばすことになった。北部三陸海岸のような絶壁の上の狭い道路を、紺碧の地中海とカプリ島を眺めながら2時間も行くアマルフィー海岸だったが、思いのほか小さな海岸だった。

みやげ話は、博物館・美術館巡りや世界遺産の街並み散策で、ゴルフのハーフ分を6日間も歩いた勘定になり、ロコモであった足腰の弱さが改善されたことが一番で、それに安くて美味しいワイン、しかし想定外だったのが、帰りにローマの税関でリタックスのスタンプを押してもらうのを忘れたこと(笑)。もっとも、中国人が長蛇の列だったので、その列に並ぶ元気はなかったが。

なお、整形外科医が中心となりロコモの認知度向上のために設立したNPO法人のホームページに、道中を川柳として詠んだコーナーがある。「SLOC」で検索可能である。ご笑読いただければ幸いです。