

コロナ撃退の金比羅参り

上月 明

いつも健康維持のために、近くの神戸市西区神出町にある雄岡山と雌岡山どちらも二百四十五メートル程度の二つの山を、毎月二回程度登っていた。時間にして三時間程度かかる。登り始めた頃は山の自然に親しむ感じで気持ち良かったが、何回も登ると最初の感動が薄れてきて面白味がなくなってくる。

それで健康維持と実益を兼ねてこの頃は、実家が稲を植えている田んぼの畦の草刈りをしている。畦草は刈っても一ヶ月もすれば前回以上に伸びている。二ヘクターある十五枚の田んぼの畦を一ヶ月に一回刈ることになる。暑い中悪戦苦闘をしながら、その繰り返しである。草刈りは機械で刈るのだが背中に背負って刈る機械ではなく、二輪の手押し車みたいな草刈り機で畦草を刈っている。畦の斜面は機械を蟹のように横歩きさせて草を刈る。疲れてくると息が弾む。コロナ禍の時期であっても草刈りにマスクはしない。今年の夏は特に暑い。暑さとの戦いである。三十分も草刈りをすれば体内から汗が噴き出してくる。一時間すれば顔面からは汗がしたり落ちる。シャツは汗でビタビタに濡れ、ズボンはお尻の下まで濡れまくって、まるでサウナ風呂に入っている感じである。ここでペットボトルのお茶を浴びるように一気に飲む。暑さと疲労を克服することによって、精神力と肉体を鍛えていると自分に言い聞かす。

令和三年七月下旬に東京都で一日のコロナ新規感染者数が四千人余り、全国では一万二千人余り。過去最多の感染者、尋常な状況ではない。七月下旬は一年中で一番暑い時期であるが、香川県琴平町にある金比羅さんへ『コロナ撃退の祈願』をするために参拝してきた。猛暑の中、七百八十五段の階段を登り御本宮にたど

りつくのは至難を極めた。

この暑さの時期、金比羅さんは閑散としていた。参道両側の土産物店にはシャツターが目立った。琴平町には午後三時に着き、登り始める。すぐにズボンが汗でまとわりつく。息が荒くなってくる。顔面から汗がしたたり落ちる。畦草刈りと同じである。それでも足を一步一步と進め階段を登る。

頭上から太陽が照りつける。とにかく暑い。気温は三十五度ぐらいはあるだろう。ポロシャツが汗で身体に密着する。暑さとしんどさで呼吸が速くなる。水分を取り、少し休憩をしてまた登る。横を行く元気な若者に遅れまいと足を速める。若者と同じように登れることに不思議さを覚える。「この暑さの中、なぜ自分は階段を登る困難な環境の中で、若者に負けない体力があるのか」と自問してみた。

これは普段田んぼの畦草刈りで、身体が暑さに慣らされていたからではないか。エアコンが効いた部屋でオリンピックなどを見ていては、多分この暑さの中で金比羅さんを登ることは出来なかったであろう。

やつと七百八十五段の階段を登り詰め、御本宮に着いた。賽銭を入れ、二礼、二拍手、『コロナ撃退』を祈る、一礼。参拝が済む。大役が終わり肩の荷が軽くなった。

六十五歳以上の高齢者は、エアコンが効いた部屋に籠もって居てはいけない。暑くても外に出て、水分を十分に取り、汗をかくことが必要である。そうすれば汗をかくことによって体内の不要な老廃物や毒素を排出し、また効率的に体温調整が出来るので、外気の暑さに負けにくい身体になるのである。

普段からコロナに負けない体力作りに励むことが、残り人生を充実して過ごせることになる。