

3人廻しのマッサージ

藤原 道夫

1年半ほど前のこと、朝起きがけに腰がバラバラになりそうな強い痛みを覚えた。いよいよ整形外科行きかと、がっかりしながら何とか立ち上がり、体を動かしてみる。股関節も腰椎も問題なさそうだ。とりあえず近所の保険が効く鍼灸院に行ってみた。がっかりした若い鍼灸師は「筋が固いですね、しばらく腰回りのマッサージをしてみましょう、整形外科に行くほどのことはないと思いますよ」と言う。

マッサージは30分間に3種類行われる。電気マッサージ、鍼灸師によるマッサージそれにウォーターベッド。混んでいる時はそれぞれのベッドがフル稼働、やる順番が違ってくるし待ち時間もできる。3人掛け持ちで鍼灸師のお兄さんは大忙し。さほど待つこともなくいずれかのマッサージが始まる。そして来院順にきっちり終わらせるのは、さすがにプロだ。

腰痛はすぐに軽くなった。予防のためにしばらくの間週2回通った。それに加えて自己流の体操にも励んだ。自己流とはいえ、大手のスポーツジムから派遣された筋トレや太極拳の指導員のやり方を取り入れ、約30分間の体操にアレンジしたもの。これらが効を奏したのかその後激しい腰痛は起きていない。鍼灸師のお兄さんに様子を聞かれた時「まだ起き上がる時に少し痛みを感じる場合があります」と話すと、「みんなそう言いますよ」とのこと。みんなの仲間入りをしたのだと妙に納得した。

この鍼灸院では、コロナ対策がほとんどとられていない様子だったので、コロナ禍の波が来た時は通うのを見合わせた。第7波がピークアウトしそうになり、また通い始めた。

電気マッサージは効果があるのかどうか分からない。問うこともしにくい。ウォーターベッドはマッサージ機だ。やはり鍼灸師によるマッサージが最もよく効きそう。腰回りだけでなく全身をしてもらいたいのだが、そうなると保険適用外となり、料金も数倍になるだろう。3人廻しでもよい、しばらくこの鍼灸院に通うことにしよう。