



No. 144

ティーブレイク

## Tea Break

腰部脊椎管狭窄とタップダンス

会員 若林 拓

平成 21 年 11 月、メンバーズ・テニストーナメント終了後、腿から足がしびれるようになり、段々歩行が困難となった。チョット歩いては休み、昔の年寄りがやっていた様に、腰を折って痺れが去るのを待たなければならず、杖も必要とした。

CT スキャンの結果、腰部脊椎管狭窄と診断された。何が原因かと医者に聞いたら加齢と体重が原因であり、年取れば誰でもこうなる可能性があると言われた。40 年前突然通風を発症し、歩けなくなった時の衝撃を思い出した。美食を続ければ誰でも通風になると医者に言われた。

私の最新の体重計は、体重が 92 キロ、体脂肪 21%、内臓脂肪 20%、69 キロが筋肉量であることを表示している。この加齢で緩んだ筋肉がずっしりと脊椎に負担を掛け、狭窄を起したものである。

いよいよ頻繁に腿から足が痺れて歩行に難渋したので、狭窄を起した脊椎の部分を取り取って空隙部を作り、脊髓を走る神経から引き離す手術をする事にした。但し、医者には手術にはリスクを伴い、失敗すると生涯車椅子の世話になり、成功しても脳が痺れを記憶しているので、障害が無くなったにも拘らず、痺れが残る事がある。我慢できないほどの痛みが無いなら、必ずしも手術は勧めないとの事であった。

又同時に医者から、背筋はもともと脊椎を支持する役割を持ち、加齢と運動不足で緩んだ背筋及び腹筋を硬く鍛え、胴体の筋肉を鎧のように強化することで、一旦発生した脊椎管狭窄が物理的に広開することは無いとしても、痺れ、痛み等の症状が改善された例があると聞いた。

92 キロの体重のうち 69 キロが筋肉量なら、この緩んだ筋肉を鍛えて硬くすることで、脊椎の支持を強化し、時間が掛かっても足腰の痺れを改善する最も望ましい方法に賭けてみた。

30 年来メンバーのスポーツ・クラブで、毎週土曜日、背筋と腹筋を強化する最新のマシンを使った。もともと美食を好むので、積極的にダイエットをする気は無く、背筋と腹筋だけでなく、体中の筋肉を強化して増加させ、基礎代謝量を高めて体重を減らす作戦を採用した。

1 年後の 22 年 11 月、体重はやや増加して 93 キロになったが、極めて幸運にも、ある日腿から足の痺れの症状が突然に消えた。暫く様子を見たが、とにかく消えた。

どうやら奇跡的に手術をしなくても良い状態になった。これぞ天の助けというか、亡き父母の加護だ。体重が多いということは筋肉量が大きいという事、そのマイナスを生かした成果を同病の皆様にもお知らせしたいと思う。

フレッド・アステアとジーン・ケリーのタップを見て育った世代の私は、かねてより踊って見たかったタップダンスをリハビリテーションに始めた。野村サッチーの長男で、野村元野球監督の義理の息子、ダン野村を誘って、私マイケル若林（勿論マイケル・ジャクソンのパクリ）が、タップダンス・インストラクターとチーム「ティンカーベル杉山とダンディーズ」を結成した。

メンバーズ新年パーティーのサプライズ・ショーとして、ナット・キングコールの「LOVE」とステイビー・

ワンダーの「I just called to say I love you」の2曲をタップダンスで軽快に踊った。

好評につき、この夏のメンバーズ・サマーパーティーではマイケル・ジャクソンの「Belle jean」を新メンバーのカルセール田村を加えて再びタップで踊る予定である。

このサプライズ・ショウをユーチューブにアップロードした。

「マイケル若林タップダンス」のキーワードで、そのときの動画を世界中の友人に見せるのは楽しい。香港のエラ・チャンがカナダから「見たよ!」と、シカゴの法律事務所のスタッフから「You are talented!」とメールを貰ったが、日本の友人たちはユーチューブにアクセスする方法を知らないのかデッド・サイレンスである。

## パテント誌原稿募集

広報センター 副センター長  
会誌編集部担当 須藤 浩

### 記

- 応募資格** 知的財産の実務、研究に携わっている方（日本弁理士会会員に限りません）  
※論文は未発表のものに限ります。
- 掲載テーマ** 知的財産に関するもの
- 字数** 5,000字以上厳守～20,000字以内（引用部分、図表を含む）パソコン入力のこと  
※400字程度の要約文章と目次の作成をお願いいたします。
- 応募予告** メール又はFAXにて応募予告をしてください。  
①論文の題名（仮題で可）  
②発表者の氏名・所属及び住所・資格・連絡先（TEL・FAX・E-mail）を明記のこと
- 論文送付先** 日本弁理士会 広報・支援・評価室「パテント」担当  
TEL:03-3519-2361 FAX:03-3519-2706  
E-mail:patent-bosyuu@jpaa.or.jp  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-4-2
- 選考方法** 会誌編集部にて審査いたします。  
審査の結果、不掲載とさせていただくこともありますので、予めご承知ください。