

歩数計

池田 隆

長崎から東京へ向かって街道歩きを始めたのが五十七歳、一九九五年のことである。その際初めて歩数計を携え、旅行記にその測定値を書き入れた。伊能忠敬を見習ったのである。二〇〇〇年以降は道中だけでなく毎日欠かさず身に着け、日記の末尾とエクセル・ファイルに記録し続けている。

当初は日常生活が数値で制約されることを嫌い、多い日は数万歩、少ない日は数百歩と乱高下していた。年間でも一日平均が八千歩以下になったり、一万二千歩を越えたりと変動が大きかった。

定年を迎えた年からは健康管理に気をくばり一日一万歩以上を目指すこととした。歩数が年、月、日単位の大切な数値目標となる。一日の夕刻、月末の数日、十二月には帳尻合わせに奔走することが増え、偏差も縮まった。

このような健気な努力で目標達成の年が続いてきたが、体力の衰えを感じ八十歳を迎える年から一日八千歩と目標を下げた。それでも山荘生活を続けていると散策コースの激しい起伏に加え、屋外での肉体労働が必要で目標達成が辛い。そこで一時間の畑仕事は二千歩相当、庭仕事は一千歩相当と加算を行っている。バーをやや高めに設定して、諦めずに継続することが大切と考えた特別処置である。

今使用中の歩数計は四台目、最初の二台は腰のベルトに取り付ける機械式であった。歩く際の上下運動を電気スイッチで感知する方式で、誤差が大きく壊れやすい。

三台目からは圧電素子で三次元の動きを感知し、しっかりと歩行か否かを判別する機能を備えた電子式である。これが優れもので屋内でのノロノロ歩きなどはカウニングトしない。二週間分の記憶機能なども付いている。首にかけるペンダント型なので落としたり、装着を忘れたりすることも少ない。時刻表示もあり、使い出してから腕時計が不要になった。

最近では歩数計のお陰で体力低下の緩和と健康の維持が出来ていると感謝。まさしく効験あらたかで肌身離さず持ち歩く、私の大事な「お守り」となっている。