

# 編集後記

3年前に膝の骨挫傷を患い、一時はつえがないと歩けない状態だった。整形外科医の指導で数カ月間松葉づえの生活を続け、その後、医師の許可を得てジムでリハビリ目的の水中ウォーキングに励んだ。半年がたったころ、日常生活は問題なくすごせるようになり、本格的に運動を再開しようとスイミングや軽いランニングをやってみた。しかし、1週間もたたないうちに痛みがきてしまった。結局、良くなったり、悪くなったりの繰り返しで2年間続いた。

そんなころ、長男から「ゴルフならできるよ、一緒にやろう」と誘われた。この際やってみようと考え、中古でゴルフクラブセットを購入、何度か打ちっぱなしに通い、ショートコースを回り、半年後にはコースデビューを果たした。スコアは134とあまり良い成績とはいえないが、もともと基準が分からないので個人的には満足だった。

水中ウォーキングとゴルフの生活がなじんできたころ、気が付いたら膝の痛みがほとんどなくなっていた。時々違和感はあるものの治るのに3年もかかってしまった。そして久しぶりにハーフマラソン大会に出場した。自己ベストからは程遠いゴールタイムだったが、走りきれたことがうれしかった。

自分は本年度で50代になる。これからは新たに手に入れたゴルフという趣味とマラソンを程よく融合させて、中年の肉体を楽しもうと思う。

(とめぞう)

表紙の  
解説

## 「夜空のキャンパス」

写真提供 安藤 瞭氏



## 埼玉放射線 第273号

印刷 2023年7月12日

発行日 2023年7月24日

発行所 〒331-0812  
さいたま市北区宮原町2-51-39  
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会

Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

発行人 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会  
会長 富田 博信  
編集代表 清水 邦昭

編集委員 吉田 敦  
宮崎 雄二  
潮田 陽一  
肥沼 武司  
大友 哲也  
渡部 伸樹  
堀越 隆之  
八木沢英樹

印刷 〒130-0023  
東京都墨田区立川2丁目11番7号  
株式会社キタジマ  
電話 03 (3635) 4510

### 事務所

〒331-0812  
さいたま市北区宮原町2丁目51番39  
公益社団法人 埼玉県診療放射線技師会

電話 048-664-2728

F A X 048-664-2733

Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務員 戸澤 茜

勤務時間 9:00~12:00

13:00~15:00

電話問い合わせは平日の月・水・金のみ