

厚手の靴下を履きませんか？

村井 俊二

ドイツの友人で怪物のような方がいます。私の 10 才年上なのですが、80 才の今でも精力的に外国に仕事に出かけています。サウジアラビアを含む中近東だけでなく、アジアにも頻繁に出かけます。私は生涯 320 回以上の海外渡航をしていて、日本人のなかでは、外国回りは多い方ですが、このドイツの友人は破格です。私の 3 倍は海外に入っているでしょう。このドイツ人が、外国出張で疲れなない秘訣を教えてくださいました。羊毛の厚手の靴下です。昔よく見かけた灰色の太い毛糸で編んだ靴下です。夏でも、熱帯地方でもこの靴下を履いています。残念ながら日本ではこのような靴下は見かけなくなりました。

そこで私は厚手のウールの靴下を買ってもらいました。厚手の軽い靴に厚手の靴下の組み合わせです。足が蒸れないようにします。蒸れたと思ったら、靴を脱ぎます。ドイツの友人の真似をして、夏でも厚手の靴下を履いています。確かに疲れは少ないです。電車で立っていても疲れません。この靴下はスポーツするときも使います。スキーをする時も履きます。つまりいつも同じ靴下で済ませています。3 足の同じ厚手の靴下を持っているので、毎日繰り返し取りかえても上手く回転します。靴を買う時はこの靴下に合わせてサイズを選びます。

一度足指に水虫のようなものができました。風呂から出た時に足の指の間の水を丁寧に拭いていなかったようです。一時的に厚手の靴下をやめました。足指 1 本 1 本別になっている靴下に替えました。一方で足指を広げる運動をヨガで習い、足指の間に指を入れる運動を繰り返しました。この運動は寝る前にしています。こうして水虫はすぐに治り、再び厚手の靴下にカムバックできました。やっぱり厚手の靴下が一番です。

本当は裸足が一番良いです。海の砂浜で、裸足で波打ち際を歩く感触はとてよい感じでした。わたしは、学生時代にボート部に所属していました。艇庫から川までは裸足でした。砂利道でも裸足でしたから足の皮が厚くなりました。東京オリンピックでアベベが裸足でマラソンに優勝したのには皆驚いたものです。日本人は、タタミに素足が似合います。湿気の多い日本では靴下は余り良くないはずですが、厚手の靴下は次善の選択なのです。

タイやスリランカの仏寺に行きますと、本堂に入る時に裸足になります。ほとんどの現地人は素足に草履やサンダルですから、裸足は簡単です。靴を履いていると、靴のほかに靴下を脱ぐ手間があります。ひんやりした床や白砂を素足で歩く感触は格別です。現在の日本人は、靴下に靴を避けられませんので、せめて厚手の靴下で次善の快適を求めたらどうでしょうか？

