

6月19日（土）

軽いギックリ腰です。若い時にテントを持ち上げようとしたとき、やっちゃって以来、毎年のように再発します。その程度はまちまちで、今回は軽いものです。それでも動き出しは鈍く、腰を伸ばして歩けるようになるまで1、2分かかります。今回は寝ているときにやりました。寝がえりをうったときに違和感があり、朝、目覚めたらギックリ腰になっていました。

これは祭りのときはツライです。拝（はい）という作法は腰を90度に曲げなければなりません。腰痛は安静が一番ですが、雨の中、祭りをひとつ行ってきました。祭壇を運ぶのも一苦勞でした。すっきりするまで、もうしばらくかかりそうです。