

## 私のリハビリ成果

平成17年8月末に、会社で執務中に突然左側に崩れ言葉も上手く話せず、そのまま病院に運ばれ、診断結果は右脳の一部の壊死が大きく、重度の脳梗塞と判明し一週間位、点滴治療を受けた後リハビリ専門の病院に転院して、私のリハビリ生活が始まりました。

それまでは北海道から沖縄まで仕事で飛び回っていたのに、身体も口も自由にならない事で落ち込み、死ぬ事ばかりを考える日々でした。その時に書いていたメモ帳を看護師の方に見られて自殺願望と受け取られ、窓に格子の付いている病室に移されました。そんな時に入院中の同病の方が必死にリハビリをしているのを見ていて。私もトイレだけでも一人でいきたい一心で、私もリハビリを始めました。その頃の私は一人で立ってられない状態でトイレに行くときは、装具も自分で着けられず。若い女性の介護職員さんに車椅子で連れて行かれ。

下着の上げ下げから排泄中の見守りなどの全ての事に介助が必要でした。自分の娘より若い職員さんにトイレの面倒を見てもらう、この惨めな気持の状態から脱出する為に。まず始めた事は、手足を固めない様に、何時も右手で麻痺側の手の指や足を動かしたり、鏡で見た時の、歪んだ左側の顔と涎だらけの顔を見て。鏡に向かい朝晩



口の運動をしていました又、医師やOT、PTの方々の指導を受けていましたが、一向に回復の兆しが無く。疑心暗記の毎日でした。そんな事で介護4での状態で退院し、病気を自分の中に受け入れられるまでは、

一年近くかかりました。帰宅後、何時も家内と小田原の病院にタクシーで、リハビリ通院をしていた時に、結訪問介護リハビリを紹介されてケアマネージャーさんをお願いし、訪問リハビリを始め。指導を受けて、1年半位から少しずつですが足の親指が動き始めました。

その時にふらっと開設の話聞き、小田原で初めて機能回復型デイサービスを開設するとの事で即、ふらっとの通所をケアマネージャーさんに依頼して。平成18年4月1日の開所日の朝一番から本格的なリハビリを始めましたが当時は左肩に指が2本すっぽり入る亜脱臼でブラブラの状態自分の腕がこんなに重いとは思いませんでした。重い腕を家内に改良してもらったパーカーのポケットに入れながらの生活で病気発症から2年近くは車椅子の生活でした。病院もタクシーで、ふらっとも送迎での通所でした。それから5年たち介護も2まで回復して現在肩の亜脱臼が回復出来たのは、結のOT、PTの方々と、ふらっとの職員皆様による的確なリハビリ指導を受けて諦めず実践してきた成果だと思います。現在ふらっとには、丸9年お世話になっています。今では当時の事を思うと考えられない位、回復してきました。現在は20分前後位なら装具を着け杖での歩行も出来、まだまだ実用的ではないですが一昨年からは始めたポツリヌス治療を始めて左手の指に動きが出て来ました。

又、条件付きながら息子たちの協力で車の免許証の更新も出来、行動範囲が格段に広がり家内と買い物に行ったり会社の仲間達と旅行にも行かれる様になりました。

旅行に行かれる様になった。きっかけは病気発生後トイレが近くなり団体行動や旅行は無理と思いついていますが、同病の方やふらっとのPTの方にリハビリパンツを勧められ、初めて穿いて障害者の方々と団体で東京のスカイツリーに行くことも出来ました。リハビリを諦めず気長にやって来た事で、こんなに回復できたと思います。ここまで回復出来た事を自分なりに振り返ってみると。

- 1、 リハビリは絶対に諦めず、病院の先生方や結の方々、又ふらっとの皆様にご指導を頂いた事を出来る範囲で出来るだけ日常生活で実施して来た事だと思います。
- 2、 リハビリが嫌になった時や、止めたい時は、三年前の自分と現在の自分を比較し、今の進歩を振り返ってみる、リハビリは長いスパンで考える。
- 3、 出来ない事は幾らやっても出来ないの、創意と工夫で出来る方法を考える事が大切、又リハビリ訓練を受けて居ても、自宅での生活で過度の介助をする事は自立の妨げになり、本人が何かを始めたら時間が掛かっても手を出さずに見

守り、やっている事が出来た時は、家族も共に喜ぶ事で本人の意欲向につながると思います。

- 4、 身体を動かす為の楽しみを見つけながら、出来る趣味を見つける。

(今、私は手足を動かす為に、天気の良い日は、散歩しながら写真を撮ったり、ボケ防止にパソコンの練習を始めて、苦労しながら楽しんでます)

今でもまだ、一日の生活の中で着替え、食事、入浴の一部など、身の周りの事を、家族を始め色々な方々に助けてもらっていますが、リハビリは絶対に諦めずに続けていけば、必ず、成果が出る事を自分で体験しているので。これからも無理をせず、リハビリなどで体力の現状維持と、少しでも自立が出来る事を目指して楽しみを見つけながら生活をして行きたいと思っています。又、昨年の夏にふらっとに通所している写真仲間から風祭に有る NPO 法人サポート KAZE を紹介されて参加した所、色々な重度の障害を持った方々が集まって楽しんでおり、それ以来私も皆さんと、旅行や PC 教室、美味しい珈琲などを頂きながら、他所では味わえない楽しい時間と素敵な会話が有る処を見つけられましたので、皆様にもこの場合をお借りして紹介させていただきます。