

生活リハビリとは 作業療法士の立場から

入院中は毎日、理学療法・作業療法・言語療法とリハビリ三昧の日々を過ごしていたと思います。退院の日を迎え、いよいよ自宅での生活のスタートをきるに当たり、どのような事に注意をしたら良いのでしょうか。入院中から自分で行える筋肉をほぐすような、いわゆるストレッチ体操を繰り返し行い習得していきましょう。大事なポイントは自分で行える方法を習得するということにあります。1人では大変であれば、ご家族の協力を得て構いません。身体を動かすための準備状態を作ることが大切です。

そして更に大切なことは、自宅で何かしらの役割を持つことでしょう。各々の生活スタイルによって役割は千差万別です。例えば家事動作の中で食事の準備や片付けという動作で考えてみましょう。食事の前に立った状態でテ-

ブルを拭く、調理が全て行えなくとも、夕食の一品だけは担当する、自分の食べた食器だけは下膳するといった具合に、ご自身の状態に応じ役割を決定していくことが出来ると思います。ポイントは目一杯汗をかくような作業ではなくても日課として毎日行えるということです。これが生活リハビリです。皆さんも是非ご自身の役割について考えてみてください。そして、何か打ち込むことの出来る活動や時間を作り、潤いと張りのある生活を手に入れましょう。

教育部 作業療法士 澤潟 昌樹(初台)

★がんばって!

適度な運動
+
家事の分担
↓
毎日の日課
↓
生活リハビリ



輝NET (かがやきネット) 誕生

初台リハビリテーション病院情報誌委員会一同
船橋市立リハビリテーション病院情報誌委員会一同



初台 + 船橋

船橋市立リハビリテーション病院開院に伴い、これまで皆さんに愛読して頂きました「初NET」が「輝NET」に改名しました。由来はもちろん当法人名の「輝生会」の頭文字です。今後は今まで以上に内容の充実を計り患者さまやご家族の皆さまに楽しんで頂けるようスタッフ一同頑張っていきますので、「輝NET」も引き続き宜しくお願いします。



5年が経過して・・・ああ・・・もう5年が経ったのか。3年ひと昔と言いますが、脳出血を発症して5年が経ちました。発病したのが72歳で、今は77歳。思い起こせば、ある日突然否応なしに障害者の世界に連れてこられ、考えたことも想像したことも無い世界。車椅子の世界にたった一人で放り出されたような感じです。

途切れ途切れの意識の中で、消防署から救急病院に連れてこられ、今までとは違った世界の門をくぐり、障害者の住人となりました。そして、ぼんやりともうひとつ先の死の世界に思いを馳せていました。今、思えば死ということに不思議なくらい怖さを感じませんでした。半ボケの状態では、はっきりした判断ができない状態だったのでしょうか。これは女房も同じような状態だったようです。考えたことも思ったことも無い状態に、いきなり対面して、ありのままを受け入れる以外に道は無く、ただただこの日々の出来事と対応するのが精一杯で、くよくよ考える時間も無くバタバタドタタした日々が続きました。

そして、新宿のH病院に救急で入院して、2週間が経ちましたが、リハビリのりの字も無く食事は半粥が食べられるようになりましたが、排泄は思うようにいかず、右半身麻痺の状態のリハビリ病院へ転院の話がでてきました。脳卒中とか半身麻痺とか、今までぜんぜん知らなかった世界なので、医師及び看護師の言われるままに、何の抵抗も無く受け入れてきましたが、H病院の医師から、山梨県のリハビリ病院を紹介されたとき、初めて抵抗しました。我が家のすぐ近くにリハビリ専門の初台リハビリテーション病院があるのを知っていましたので、初台の病院に行きたいと申し入れしましたが、H病院の医師は、あそこは駄目です、3ヶ月待ちです。と相手にしてくれませんでした。そこで、女房と娘が自宅から遠いリハビリ病院に入院されては困ると必死になり、初台リハビリテーション病院に直訴

して受入の返事をもらい、その後H病院と交渉し、初台リハビリテーション病院に入院することが出来ました。

運と云うか、縁と云うか不思議な力で引き寄せられるように初台リハビリテーション病院に入院となり、4ヶ月お世話になりました。その間多くの人達とすばらしい出会いがいくつもありました。なかでも大西先生（現：在宅総合ケアセンター元浅草センター長）との出会いは感激で、「S.K.さん。病気については私が責任を持ちます。人生はS.K.さんの方が大先輩で経験も豊富ですのでよろしく指導をお願いします」と頭を下げられました。ここでしっかり大西先生と不動の信頼関係が結ばれ、長く深いお付き合いが始まりました。

つぶやき・・・死神と指呼のあいだに対面した経験から、より深く人生に対し考えるようになりました。脳卒中の患者は元気だった人がある日突然倒れるとい人が多いようです。従って病気に対する知識がまるでなくてショックも大きく、引きこもる人が通常より多く、不幸な晩年を送られる人もあると聞きました。幸いにも私は素晴らしい人達にめぐり合い、少しずつ快方にむかい、発声の障害もなく、健常者の世界への未練をきっぱりと絶ち、障害者の世界で生きる目的、生き甲斐を探すようになりました。

縁があって渋谷スポーツセンターでお年寄りと障害のある人を対象にプールでの水中運動の誘いがあり参加しました。その水中教室が終わり、そのメンバーを中核として自主的な水中運動の会「ゴールデンライト」を結成して3年が経ちました。運営には波があり、参加者が少なくなり投げ出そうかと思ったりしていましたが、2年目から徐々に参加者が増え、聞いてみると大西先生をはじめ知人の療法士さんが応援して「ゴールデンライト」を推薦してくださったのです。お陰で会は4年目に入りました。





パラソルゴルフを楽しむ石友の会会員

もう一つ「初台リハビリ友の会」の立ち上げは志を同じくする仲間2名と大西先生の献身的な応援で1人前の団体に成長しました。今年の春には渋谷区の助成金が下りる会に成長しました。

初台外来のみなさま！毎月1回定例会の会合を開いてすでに29回、障害仲間と介護の家族とで情報の交換とか、リハビリの話、悩み事等を話し合っています。



▲熱心に講演される大西先生

リハビリ界の巨人といわれる石川 誠 理事長(医療法人社団 輝生会理事長)・大田 仁史先生(茨城県立健康プラザ管理者)・長谷川 幹 先生(在宅リハビリテーションセンター桜新町院長)の講演会も開催しました。どうぞ一度参加してみてください、お待ちしています。

ひとりごとに、神さんもう少し呼ばないでください。やっかい者でなく少しは世の為、人の為に頑張ってお世話をさせてもらっています。このつぶやきを神さん聞き届けてくださいとひそかに一人で祈っています。

S.K.生



初台リハビリ友の会

お問い合わせ 03-5365-8500

初台リハビリテーション病院 ソーシャルワーカー 取出まで

QOL…生活の質とは

QOL (quality of life=生活の質)という言葉は最近よく耳にするようになりました。

「生活の質を高める」というと、仰々しく、またむずかしいことのように聞こえるかもしれませんが、わかりやすく説明すると「不自由な体であっても生き生きとした生活を送る」ということです。

もちろん、脳卒中になった患者さんが、生き生きとした生活を送れるようになるまでには、相当な時間が必要です。中には、そういった生活が見つけれず、悩み続けている方もおられます。では、QOLを高めるにはどうしたらいいのでしょうか。

発症から何年も経過した患者さんの中には、本当に生き生きとした方がおられます。趣味の釣りに毎週のように行かれる方、年に何回も海外旅行をされる方、職場でばりばり働いておられる方、職場復帰に向けて日々努力されている方、ほとんどをベッドの中で過ごされていますが、奥さんと仲良く暮らしておられる方・・・実にさまざまな生活ではありますが、皆さん生き生きとされています。



これらの患者さんに共通しているのは、患者さんご家族が良い関係を保ちながら、身近な目標と遠い将来の目標を持ち、意欲的に生活しておられることです。生活における「質」は、「量」とは異なり、客観的に評価できるものではなく、個々人の価値観によって左右されるものです。その反面、柔軟性があり、譲歩しやすいものともいえます。患者さん自身や、ご家族の方々にとって、有意義で互いに無理のない「生活の質」を多少時間がかかっても見つけていただきたいと思います。

国立循環器病センター循環器病情報サービスより、循環器病を中心に、とても分かりやすくまとまっているホームページですので、一度覗いてみるのも楽しいですよ。

国立循環器病センターホームページ
<http://www.ncvc.go.jp/index.html>

情報誌編集員 宇田川 功実(初台)

時間をかけて待つことの大切さ

障害を抱えたまま自宅退院を向かえた患者さん・ご家族は、在宅生活の困難や、社会の中のバリアを痛感し、いろいろなことで不安になる事があると思います。

退院後は、訓練士と一緒にいるリハビリは格段に少なくなります。在宅生活では生活動作自体がリハビリとなります。少しの動作が機能の維持につながるのです。

例えば、車椅子の方がトイレに行く一連の動作を考えてみると、

ベッドから起き上がる⇒端坐位となる⇒装具をつける⇒立ち上がる⇒車椅子へ座る⇒車椅子をこぐ⇒トイレで立ち上がる⇒下衣を降ろす⇒便座に座る⇒便座から立ち上がる⇒下衣を上げる⇒車椅子へ座る⇒車椅子をこぐ⇒手を洗う⇒車椅子をこぐ⇒車椅子から立ち上がる⇒ベッドへ端坐位となる⇒装具を脱ぐ⇒臥床する。

これだけの動作をすることになります。こんな小さな動作の積み重ねが機能の維持にもつながると思います。

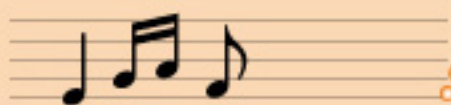
ご家族の方は毎日の介護で精一杯だと思いますが、少し深呼吸をして心にゆとりを持って、本人のできる動作を待っていただきたいと思います。「そんな余裕はない」のもよく分かります。でも、それで機能が維持できるのであれば、と考えてみてください。全ての動作を待つ必要はありません。一日一つだけでも本人の出来る事に時間をかけて待つことを実践してみてください。規則正しい生活・栄養管理・服薬・腹八分の食事摂取・水分摂取・適度な運動・ス



トレス発散・休息など、生活の中で気をつけることは沢山あります。でも、少しの余裕・遊び心・楽しみ・生きがいは必要です。

こんな一例もあります。SWEET DAY(スウィートデイ)と題して週1回だけ甘いものを摂取する日を設けていた患者さんもあります。そんな特別な日を作ってみるのもいいのではないのでしょうか？あまり頑張りすぎずに、在宅生活のなかで困った事や、相談事があれば気軽にスタッフに声をかけてください。

5階チームマネージャー 看護師 川田 理恵(初台)



音楽のひととき

★初台リハビリテーション病院は

毎週土曜日14:00から 1階「きらら」にて、

★船橋市立リハビリテーション病院は

毎週火曜日14:00から 1階「きらら」で

<音楽会>を各種工夫を交えながら、毎週休まず開催しております。

ぜひ皆さま鑑賞にお越し下さい。楽しい音楽の時間を一緒に過ごしましょう。

スタッフ一同お待ちしております。

情報誌編集員 宇田川 功実(初台)



バイオリン 執行雅宏
ヴィオラ 池田美代子
チェロ レオニード・グルナン



歌: 堀本弘美・MICHIKO・米田由子・白井順子
バンド: 土屋健・高橋幸太郎・戸井正彦・竹沢亮記



ルナ・チ・タンゴ所属
「タンゴユニオン」

(初台)

あとがき



初台リハビリテーション病院と船橋市立リハビリテーション病院はリハビリに対する基本理念は同じであるため、発信したい情報もおのずと同じになります。

よって当情報誌も両病院共通とし、より内容の充実を計りたいと思います。引き続き輝NET宜しくお願いします。

情報誌編集員 宇田川 功実(初台)