

# はなみずき

—患者様へのせき損広報誌—

## トピックス

- ▶ピアサポート講演会のお知らせ  
～パラリンピックに出場して～
- ▶患者さんからの投稿  
～身体障害になってから生きる～
- ▶体操紹介  
～腰痛予防のための体操～
- ▶病院行事  
～潤野保育園児のお遊戯会～



## ピアサポート講演会のお知らせ ～パラリンピックに出場して～

開催日時 平成29年1月17日(火) 14:00～15:00

会場 当院2階リハビリテーションフロア

講師 川野 将太 選手(車いすテニスリオパラリンピック出場)  
シーズアスリート所属

※どなたでもご自由に参加できますので、ぜひご来場ください。

なお、当日14:00～15:00はリハビリを行いませんので、

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

当院に入院し、社会復帰された方から  
記事を頂きましたので、ご紹介いたします。

## 患者さんからの投稿☞ ～身体障害になってから生きる～

村上和博 1947生まれ・69才

私は1996年5月に交通事故（独り事故）で、せき損センターで手術を受け、命を助けていただきました。四肢麻痺となりました。いまだに頸椎の何番の損傷かは知りません。聞くのが怖いからです。

手術後、予想通り手足が動かない。尿・排便・オムツ等の世話をしてもらわねばならぬ事の重大さに我に返り、不安・みじめさ・悲しみ・いらだち・あせり・後悔に押しつぶされました。妻には何年間も、自分の不安・やり場のなさ・怒り・自責等を毒づき、当り散らしました。後には、女々しさ・自己嫌悪感・男の器の小ささのみが残ります。なさけない。どうなっているんだろう？家族にも大変な心配・迷惑をかけました。父は私の二回目の手術日（一回目の手術後10か月目位）に急死しました。特に母は、色々な好きな趣味等を全部やめ、こんな親不孝な私の為に一生懸命になってくれました。母（10年前になくなりました）に報いる為にも、1日1日を大切に生きようと思うようになりました。1日24時間は皆平等に持っている。車椅子で起きている時間は9時間位しかないが、許される時間いっぱい有意義に使わねばと強く思いました。自分のできない事の頼みごとが多くなりますが、短気な性分も、少しずつ気長に待つことができるようになりました。



退院後、2～3年たって、パソコンで料理（自分の職業だった）・英語の勉強。5年後位から、せき損センターで陶芸（リハビリの一環）。デイサービスの施設で習字を少しずつ始めるようになりました。毎日が楽しくなってきました。時間が解決した。それでよかったのだろう。

手術直後は、顔色は青白く無口で、息をしているのがやっとという感じでしたが2～3か月たつと少しおちついてくる？。この状態くらいの時、ドクター・セラピスト・看護師（できれば精神科医）等が、身体が不自由になっても、このケガは死に通じるものではないとか、美味しいものも食べられるとか、尊い命を生かす道はいく通りもあるのでは、という様なことを解りやすく、優しく話していただくことよって、患者の不安・悲しみ等をやわらげ、より早く前向きな入院生活を送れるのではないかと思います。私は、手術が5～6回、尿へのばい菌感染の高熱のたびに、点滴をうけましたが、注射はなんとも憂鬱でした。上手な看護師さんだけ集めて、注射部隊みたいなのを作ってほしいとまで思いました。特別上手な看護師さんは尊敬に値する！人工知能を利用したの注射専門のロボットの出現は？・言葉使い・あいさつも気になる。一部の人だが、上目線の対応には、腹が立つ。長い入院生活なので、お互い気持ちの良い毎日を送れることを希望します。



私の退院は、1年4か月後位だったが、退院後の家の改造の話が出てくるけど、私の場合、無駄な改造部分が少なからずあった。良く考えて、家に帰ってからでも間に合う改造は急がない方がいいと思う。退院後の生活について、退院前に、せき損センターの方から、介護・福祉関係の解りやすい、細かい、ケア・説明等がもっとあったら大いに助かったのと思ったことが多々あった。

ケガには個人差・年齢差があるようで、一人ひとり微妙に違うように思う。老人ほど悔やむ時間が長い。長年の間、自由に身体が動かされたためだと思う。だから若い人の方が立ち直りが早いのだと思う。私は、良く工夫しているなあと感心させられる若者の所作や車椅子のちょっとした手直し等を真似している。若い人が、頑張って、車への移乗やさっそうと運転しているのを見る時は、嬉しくなってくる。

自助具は我々の身体の一部です。私は自助具のお蔭で、自分の手でご飯をおいしく食べることができます。パソコンにも利用しています。自助具の取り付けや取りはずしが面倒なこともあって、自助具無しでできないものか思いつき、挑戦してみたのが、「字を書くこと」「歯みがき」「ひげそり」です。両手を使うと、時間はかかるが、意外と出来るものです。充実感さえあります。

退院した直後くらいから介護関係の仕事が充実してきた。最初は、尿（ユリドーム）・排便・風呂の世話をしてもらうのは本当に恥ずかしかったが、良く考えると、有り難いものだと思うようになった。今では、ケアマネージャー・ヘルパーさん（寝起き等）・訪問看護（排便・褥瘡等）・デイサービス（風呂・昼食・カラオケ・外出レクレーション）・介護車（せき損センター往復に利用）を十分に活用しています。お蔭様で、妻（食事・洗濯・掃除）の負担を減らすことができました。近くの、診療所（急病・風邪・インフルエンザ注射・・・）や歯医者（歯石除去・虫歯治療・・・）が往診して下さるのも安心です。多くの方々在世話をいただいています。感謝の一言です。

褥瘡・やけど・肥満は我々にはやっかいだ。私は、タバコを吸うと手の指にやけどをすることがたびたびだった。そのためか、いつのまにかタバコを吸わぬようになった。それで、歯槽膿漏が治った。ケガの巧妙だ。褥瘡で一度入院した。少し軽んじていたからだ。二度とあってはならぬと思った。今は、ドクター・看護師の意見を第一にして、訪問看護師・ヘルパー・デイ（風呂）の皆さんと日々、相談・協力して維持しています。

現在は、リズムある楽しい日々を淡々と平気で生きています。パソコンで料理や英語の勉強。デイ（週2回）では習字の練習。せき損センターではリハビリ（私の身体の持ち味は、両腕が動くことだけ、従って肩が固まるのが一番怖い）・陶芸。夕方は晩酌付きの妻の料理を満喫しています。

ケガは我が人生の運命の一つであり、神様のお土産と思えるくらいポジティブに考えるようにしています。自分の命をけずってまで手助けしてくれた父母・現在も応援してくれている多くの方々に対しても、充実した毎日毎日を送らねばと、こころしています。地球誕生からの時間に比べれば、人の一生は1秒にも足りないが、されど人生。与えられた命を、命ある限り、死ぬまで、自然体で、明るく笑って精いっぱい生きる。

**“人生限りなく楽し”**

## 体操紹介 その1 ～腰痛予防のための体操～

リハビリテーションの一貫として、患者さんに応じた体操を教えています。リハビリで使用しているパンフレットを簡略にして、皆さんに紹介していきたいと思います。

第1回目は『腰痛予防のための体操』です。

腰痛予防体操とは、バランスの良い筋肉と良好な脊柱・骨盤の形態により、腰への負担を減少させることで、腰痛の予防と改善を目的としています。

### ◇腰痛予防体操の3本柱◇

1. 腹筋を強くする

2. お尻の筋肉を強くする

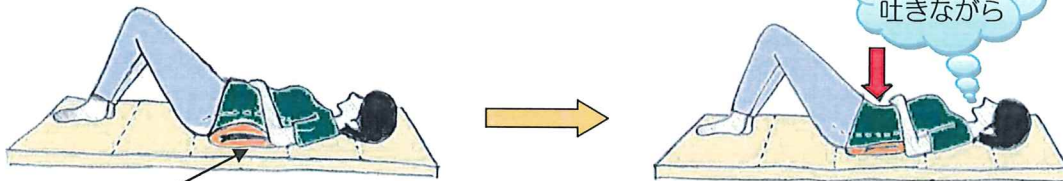
3. 柔軟性を得る

#### ※腰痛予防体操を行うにあたっての注意点※

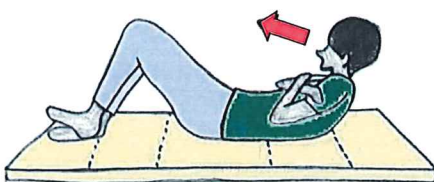
- ・無理をせず、継続することが大切です。
- ・1つの運動を10回程度、1日に2セット（慣れてきたら回数を増やしましょう）。
- ・反動をつけず、力を入れる時は息を吐きながら運動しましょう。

※体操により腰や足の痛み・しびれが強くなる場合は、  
医師またはリハビリのスタッフに相談して下さい。

## 1. 腹筋を強くする体操



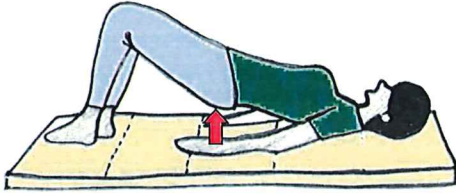
腰にタオル等を置き、腰全体でタオルを押しつぶすよう“へそ”に力を入れ3秒止める。



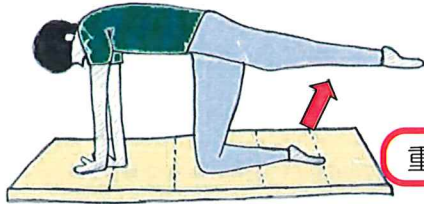
両ヒザを立て、上半身を持ち上げ3秒止める。  
肩甲骨が床から離れる程度、持ち上げましょう。



## 2. お尻の筋肉を強くする体操

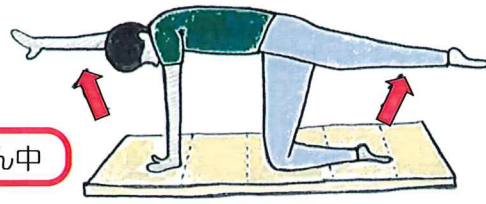


両ヒザを立てお尻をすぼめる様に力を入れ、お尻を上げる。



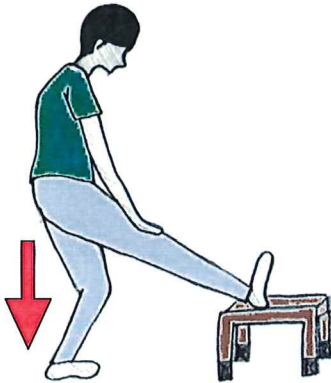
重心はお腹の真ん中

よつばいになり、足を真っ直ぐに伸ばす。



余裕がある方は、対角線上の手も真っ直ぐ上げる。

## 3. 柔軟性を得る体操



太ももの裏の筋肉を伸ばす  
片方の足を台や椅子にのせ、もう一方のヒザを曲げて状態を低くする。



※必ず手すりや壁を持ってください

ふくらはぎの筋肉を伸ばす  
足裏の1/2を段差に引っ掛け、ヒザを伸ばし、かかと側に体重をかける。

### 日常生活での注意点



物を持ち上げる時は足を曲げ、体に近づけ腹筋に力を入れて。



洗面など少し上体を曲げる時は、ヒザを軽く曲げる。



## 病院行事＊潤野保育園児のお遊戯会＊



平成28年11月18日(金)に、当院正面玄関前ロータリーにて潤野保育園児によるお遊戯会が開催されました。当日は雨の心配がされていましたが、天候に恵まれ、今年は4歳児によるバルーン披露、5歳児による鼓笛演奏が行われました。

4歳児によるバルーン披露では、自分よりも大きな大きなバルーンを持ち、音楽やかけ声に合わせてバルーンを様々な形に変化させていました。また、5歳児による鼓笛演奏では、お揃いの衣装で登場し、息を合わせて太鼓やシンバルなど楽器を演奏してくれました。

観客も患者さんやご家族の方、職員など120名を超え、練習の成果を発揮する園児たちの頑張りに、皆さん顔をほころばせていました。また、演技中に転んで泣いてしまう園児もいましたが、諦めずにやり遂げる姿に感動したとの声も聞かれ、園児たちからパワーをもらえた様子でした。



今後もこのような活動を通じて、地域の方々と協力しながらより良い医療環境を提供できるようにしていきたいと思ひます。



このたび、患者さん向け広報誌を発行することとなりました。患者さん同士のつながりの場を作り、支え合っていきたいと思ひます。

広報誌は、『はなみずき』と名付けました。

ご意見・ご要望等ございましたら、ふれあいポストまでお寄せください。