

ぴあチアーズ

脳卒中広島友の会

脳卒中の予防について

ぴあチアーズ会長 木矢克造 (県立広島病院 副院長・脳神経外科)

第1号 平成22年10月8日発行



広島県では脳卒中に罹っておられる方が、現在一〇、二八六名おられると推定されています。今後は団塊の世代が高齢者に仲間入りするため、これから先一〇、一五年は脳卒中も増加することが予想されています。また高齢者で寝たきりとなる原因では、脳卒中による場合が一番多いのが現状であり、国をあげて脳卒中の予防に力を入れようとしています。

そこで脳卒中の再発を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。脳卒中は脳動脈硬化の進行がその背景にあります。動脈硬化は加齢でも進行しますが、特に血圧は大きく影響するものとして重要視されています。家庭血圧は135/85mmHg未満が適切であり、高血圧の人は塩分を控える(可能なら6g/日未満)ことが重要です。タバコも止めにくいものですが、喫煙は特に悪いとされています。また野菜や魚を多くして、コレステロールや飽和脂肪酸を控え、太り気味の人は数キログラムほど体重を減少するだけでも効果が得られます。高血圧、高コレステロール、糖尿病などの薬をもらっている人は飲み忘れがないようにしましょう。血液を粘らせない抗血小板薬は、脳梗塞の再発予防にとっても重要で

す。心房細動で脳塞栓のある人はワルファリンの薬を忘れないように。脳の血管が細くなったり、脳動脈瘤があると言われている人は、先生の指示のもとに定期的なMRIの検査を受けてください。脳卒中になっても元気な気分です。窓を開けてみて下さい。

ぴあチアーズとは

脳卒中患者の健康維持や社会参加意欲の増進に寄与するために、「脳卒中広島友の会」(愛称:ぴあチアーズ)を設立しました。ぴあチアーズの由来ですが、障害の大小に関係なく、障害があってもなくても、すべての仲間が対等の立場【peer】【ピア】であり、互いの個性として尊重し、支えあいながら明るく元気に【cheer】【チアーズ】、明日を目指して活動できることの願いを込めたものです。



家庭でできるリハビリ① ～関節の動きの保ち方～

広島県介護予防研修相談センター
芳谷伸二

私たちの手足の関節の動きは、日常生活を行うことでほぼ保たれています。しかししっかり伸ばさない筋肉は、例えば太ももの裏側の筋肉やアキレス腱のある筋肉などは知らず知らずに短くなってきています。生活の中で、関節の動きを保つために、ぜひ行っていただきたい運動をご紹介します。

- ① 足首の関節：これは椅子から立ち上がるとか、しっかり体重をかけて歩くことで保てます。
- ② 椅子にしっかり腰かけることで、膝関節、股関節は0～90度の動きが保てます。→まっすぐに立って、まっすぐに座るということを意識してみてください。



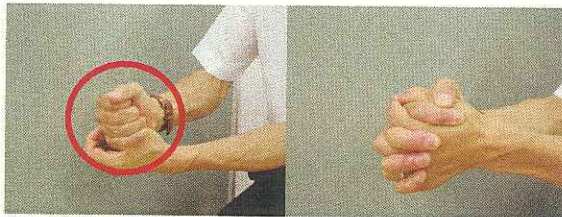
- ③ 椅子に座って体を前かがみにすると、股関節の動きがもっと大きく動きます。床に指先が届くところまで曲がれば股関節の曲がり方は十分です。



- ④ 片足を膝の上に乗せることができると、股関節の外転・外旋という動きが十分にできます。何より、足を膝の上まで持ってこれると、靴や靴下をはくことができたり、足首や足の裏などを自分で動かすこともできるようになります。



- ⑤ 指先の動きは、親指の動きに影響されます。親指を反対の手のひらでしっかりつかむことができるとほかの指も柔らかくなります。
- ⑥ 手の指の動きの目標は、まずは両手を組むことです。これができれば、指の柔らかさが保てますし、手のひらの清潔も保てます。それができると、両手をかえしてみると、指がより引き伸ばされ、また手首もストレッチされます。



- ⑦ 両手を組んで、肘を曲げてみます。両手が顔(口または鼻)に届く、両肘がまっすぐ伸びる。そういう動きを確認しながら、ゆっくり行うとよいでしょう。



- ⑧ 肩の運動は、腕が重たくなかなかうまくいかないの、寝ているときにおこなうのがよいでしょう。寝た姿勢で両手を組んで、その手を天井の方向へ持っていくことをまず目標にしてみてください。



これらの動きが今どれくらいできているかを確認するだけで、良い関節の運動になります。

関節を動かすポイント

- ① ゆっくり行う(早く行くと固くなって十分に動かせません)
- ② 息を吐きながら動かす。(息を吐きながら運動するほうがリラックス効果が高い)
- ③ マヒした側の手足を褒めてあげてください。「ダメな手だ」「切って捨ててください」とついつい言いたくなりますよね。しかし「よくやっているな」「いい感じだよ」時にはその手が輝いているようにイメージしながら動かすとからだは喜んでしっかりとばされます。

関節の運動は体のうらないです。今日の体の調子はどうかをうらなう気持ちで、ゆっくり気持ちよく動かしてみましょ。

体の動きを感じながら動くことは、脳と神経と筋肉と一緒に仕事をする準備にもなります。



周囲の人たちの温かい支えで元気に
廿日市市宮島口東 三保 英子

“ぴあチアーズ”のことを作業療法士の方から教えてもらい、大変興味深く思っていました。現実には介護のため参加出来ないままです。しかし、本人（主人）の様子が良くなっていますので、参加できるのではと希望をもっています。片麻痺のため自宅のトイレのみ自分で行くことができます。

何より失語症に一番困りました。話せない。聞こえても何のことか理解できない。書けない。不安でいつも妻の私が傍にいる必要があり大変でしたが、今は笑顔でコミュニケーション、サインで本人の心を捉えること等、「ありがとう」のサインもしばしば出ます。

妻の失敗も笑って許せる夫に変化してきました。様々の人たちの温かい支えをいただきながらここまでになりました。

脳卒中の克服は心の安らぎで
呉市東惣付町 兼頭 義彦

私は現在81歳の老齢ですが、思い出せば幼少の頃から柔和な性格であった為、成人したら精神力の強い人間になろうと志していました。青年時代縁あって禅寺の老和尚との出会いで、心の修行法を教わったのです。仕事は、郵便局に勤めさせて頂き、お陰さまで健康に恵まれていましたが、退職を前にして、或る日、突如脳出血を発症し倒れました。救急措置が早かったため命は助かりましたが、後遺症で右片麻痺と言語障害もありで一夜にして身障者となって今日まで生かされています。脳卒中の病理を全く知らなかった私は、リハビリをすれば必ず完治する、いや完治して見せると頑張りました。理学療法士の方から不自由なからだで起居更衣の方法を教わりました。医師より脳卒中の患者は発症場所によって一人ひとり全部違うので後遺症も重軽症があり、治った、治らなかったと比較しないこと、目には見えぬ心の持ち方で人生を生かす人とそうでない人とに分かれているのではないかと話されたことがあります。

どう仕様もない弱い立場を体験して私は、苦しみ悩み、これを耐えて乗り越えて行かねばならぬと気付いたのは、自己をみつめてきたおかげでした。謙虚な気持ちも自覚しました。それから私に出来ることは何か？と考え、公園の草とり奉仕をリハビリとしてやろうと始めました。散歩に来られた人と話したり、小鳥のさえずる声を聞いても心の安らぎを覚えます。又皆さまのお陰で介護していただき、支え合って生かされていることに感謝の涙が出ることもあります。疲れて不快な時もあります。

人間本来持っている慈愛、希望、努力や忍耐、施、感謝感激、奉仕等前向き思考に気付き、それを真心を持って行うときが安らかな心になり切っているときと思うのは私一人でしょうか？又自分の尊い豊かな趣味を味わっているときのように。
合 掌

皆さんの体験を糧にさらに前進
西区田方 久保 英子

脳梗塞で倒れて1年10カ月……。年齢(87歳)的な事もあり、なかなか思うように身体が動きませんが、皆さんの体験も聞きながら毎日リハビリに頑張っております。次の氷川きよしコンサートには、しっかり歩いて会いに行くのが目標です。

投稿ひろば

- 川柳 安佐南区 内田 美幸
- 当り前失敗恐れずリラックス小遣いで買い物無職忘れて
- ダイエット誘惑なかなか振り切れずればかえって食べ過ぎとなる
- 過去は過去と笑顔と薬で乗り切つて運命信じて歌を作つて
- 夢叶い母と暮らせる安堵から親子喧嘩の波も押し寄せる
- 独りよがり期待ふくらませ落ち込んでいつか時は流れる
- 背伸びして比べて見ても虚しいだけ個性を思い予定を立てる
- 自分なりの知恵でパニックならぬようプライド捨ててゴロンと横に

「与えられた環境」で精一杯挑戦を！

佐々木 和則

7月10日で脳出血で倒れて満12年となる。脳出血の後遺症として左半身に麻痺が残った。肉体の不便さはあるが苦痛がなかったため、精神的には比較的楽であった。

倒れた直後、ある本で「失われた機能を嘆くより、残された機能を最大限活かして充実した人生を送ろう！」

という一節を見て感動、12年間この精神で挑戦してきた。

自分なりに充実させた趣味は、「投稿」、「コリウス」、「HP・ブログ」、「川柳」の4件であり、今年はこれらのグレードアップに挑戦中である。

私が常に考えていることは、「人間自分に与えられた環境（身体・家族・居住・経済等）」の中で「精一杯挑戦することが大切」ということである。

“ぴあチアーズ”で社会貢献を

東区戸坂南一丁目 嶋末 明

脳卒中患者は退院後、機能低下を防ぐため自宅においても出口の見えないリハビリを続ける事が必要となる。しかし個人の強い意思や頑張りにも限界がある。そこで萎えそうになりがちな心の支えとなればと考えてピアチアーズに参加しはじめた。

在宅の生活では医療・リハビリ関連の情報からも疎遠となり、日々の生活にメリハリがなくなりがちである。

会に参加することで様々な情報を入手できることに満足している。それにも増して、これまで体験談の発表、原稿の依頼を受けるなど折に触れ自分が役に立てる機会があり、緊張感を持ってメリハリのある生活ができたという良い印象がある。会では患者や介護者と会話することや先輩の体験などを聞き、辛い道を歩んでいるのは自分ひとりではないことを実感し勇気づけられることが多い。

私はすでに退職しており、現在は身体機能の回復を目指して自宅などでリハビリを続ける毎日である。自身の気持ちとしては、ややもすると社会に背負われて生活していると言う気持ちが強くなりがちである。

今後の活動で目指したいのは、身体機能の回復をめざした個人のリハビリのみではなく、世のため人のために貢献していることを実感できるような活動であり、これに参加することで自身の生き甲斐を創出することである。

ぴあチアーズ

脳卒中広島友の会



「受けた恩は石に刻め かけた情けは水に流せ」
～今後の“ぴあチアーズ”に寄せて～
安佐南区川内二丁目 宮脇 崇泰



今さらですが、“ぴあチアーズ”の発足五周年を目前に控えて、そのあり方について、私なりの思いを述べたいと思います。

これまで何度となく触れてきましたが、“ぴあチアーズ”の「ぴあ」は、対等の立場の『仲間』を意味する言葉です。「チアーズ」とは、明るく、元気にという言葉です。つまり、障害があってもなくても、ここに集まる全ての仲間が、互いに支え合いながら明るく、元気に明日を目指して活動することを理念として結集された団体です。

日常の激務をいとわず、いつも笑顔でボランティアとして参加して下さる木矢克造先生ほか多数の看護師スタッフの皆さん。不自由な身体にめげず、それが最低限の使命と交流会に参加して下さる患者、家族の皆さん。それぞれが、それぞれの出来る範囲のことを精一杯に行い、絶妙にバランスを保っていると感じています。

「私たちに何もできません。いつも交流会に出席させていただくのが精一杯です。本当に申し分ありません。今日もありがとうございます。」

“ぴあチアーズ”交流会が終了すると、誰彼なく、こんなお言葉をかけていただきます。しかし、この言葉が未熟な私をどれだけ心強く支えてくれたでしょうか。不自由な身体を抱え、遠方から“ぴあチアーズ”のために出かけて来られる。しかも笑顔を携えて。これ以上に為さなければならぬことなど何もありません。十分だと感じています。

“ぴあチアーズ”は、交流会の開催を行うことが目的ではありません。交流会をひとつの契機として、そこにひとたび集まれば、笑顔と元気が必ず生まれる不思議な装置のような存在でなければならないと信じて活動を行ってきました。

加えて、木矢先生ほか看護師スタッフの皆さんがいつも患者やその家族に寄り添って下さる姿がことのほか大好きです。

今後も全ての患者、ご家族の皆さんにとって心が折れかかった時の拠り所となれるよう、「受けた恩は石に刻み、かけた情は水に流せ」という、木矢先生からその態度、その背中から教えられた言葉を胸にしっかりと刻み、「ありがとう」の優しい思いやりの心と言葉が行きかいそしてささやかな夢と希望が共有できる交流会を目指して、更に精進する覚悟です。皆さん、一緒に頑張ってください。

会員募集中！

事務局

〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5-54

県立広島病院 看護部

TEL (082)254-1818 (内線 4266)

FAX (082)253-8274

会報誌 第1号いかがでしたか？

これからも、皆様の声を手を心をつなげていこうと思っています。

事務局

