

平成23年7月2日に開催された ぴあチアーズ懇話会
での皆さんの発表内容を抜粋してお届けいたします。

『私の挑戦！』

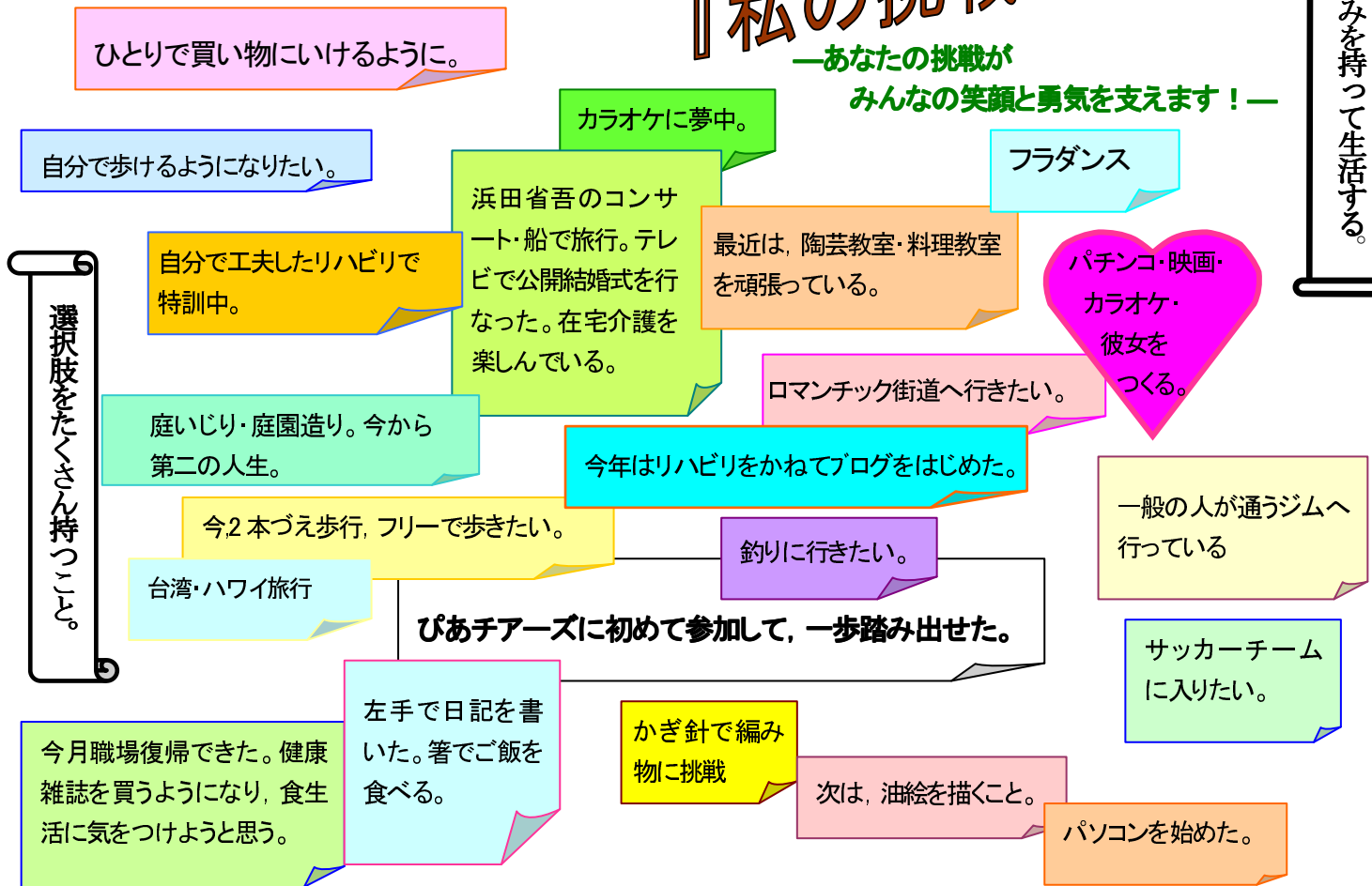
—あなたの挑戦が
みんなの笑顔と勇気を支えます！—

楽しみを持って生活する。

ぴあチアーズ

第3号

平成23年10月14日発行



家庭でできるリハビリ3 ～体のねじりをつくる体操～

広島県介護予防研修相談センター
芳谷 伸二

寝返りや起き上がりなど、生活の中での動作をスムーズに行うためには体のねじりが大切です。私たちは手足の関節の動きは、動きにくさを感じやすいのですが、体のねじりにくさを感じる事が少ないのですが、知らないうちにねじりにくくなっていることが多いようです。

《体のねじり動作の大切さ》

体が十分にねじれるようになることで

- ① 寝返りや起き上がりなどの生活動作が行いやすくなる
- ② バランスをとりやすくなる
- ③ 呼吸がしやすくなる

《体のねじり運動を行うためのポイント》

- ① 両足をしっかり床に着けて座り、骨盤を安定させる
- ② 背骨はもちろん、首や肩甲骨の動きも大切
- ③ 強く早くねじると、背骨の関節などを痛めてしまう恐れもあるので、息を吐きながらゆっくり行ってください。

《体をねじる運動の実際》

① 初めの姿勢

両足をしっかり床に着けて座る
(少し浅く腰を掛け、両足を床に着ける。そして、背もたれから背中を離して座る)



写真①

②首の体操 (各2～3回ずつ)

- 1) 首をゆっくり前に・後ろに動かす
- 2) 左に・右に倒す
- 3) 左に・右に回す



写真②



写真③



写真④

③肩甲骨の運動

肩甲骨が動きにくくなり、胴体に貼りついてしまうと、体のねじりも難しくなります。



写真⑤



写真⑥

良い方の手を患側の腋の下に差し込んで患側の肩をしっかりつかみ、患側の腕を良い方の腕の上に乗せる。(写真⑤)

良い方の腕で患側の腕を持ち上げる。(写真⑥) ゆっくりあげて息を止めないで3～4秒保ち下す。これを2～3回行う。これらの運動で、肩甲骨が動きます。

③体をねじる運動 (腕を組んだまま)

写真⑤のように腕を組んだまま、体を良い方の側に回します。(ゆっくり息を吐きながら)。もどす。頭も一緒に回旋する方向に回す。(写真⑦⑧) 患側に回旋するときには、転倒に気を付けながら行う。



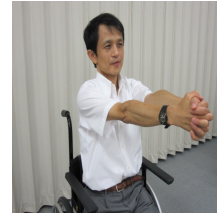
写真⑦



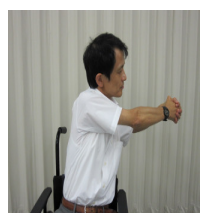
写真⑧

④体をねじる運動 (腕を伸ばして) (2～3回)

両手を組んで、肘を伸ばした形で体の回旋 ゆっくり息を吐きながら、体を良い方の側に回旋する。もどす。患側に回旋する。もどす。頭も一緒に回旋する方向に回す。



写真⑨



写真⑩

⑤寝た姿勢で行うねじりの運動

- 1) 骨盤を回旋する (2～3回)
両膝をたてる (保持が難しいときには手伝わってもらってもよい)
両膝を良い方向に倒す。もどす
両膝を患側に倒す。もどす。



写真⑪

- 2) 上半身の回旋運動 (2～3回)
両手の指一本ずつを組む
肘を天井の方へ伸ばす。
ゆっくり息を吐きながら、体を良い方の側に回旋する。もどす。患側に回旋する。もどす。頭も一緒に回旋する方向に回す。



写真⑫



写真⑬

- 3) 1) と 2) を一緒に行う (写真⑬) と大きなねじり運動ができます。(2～3回)

忘れられない一言 心に残った言葉

part 2

「大丈夫もっと動けるようになる!」の言葉が心の嵐を止めた
立花佳江

私は、脳出血で倒れて今年で三年になります。その頃の夫は、単身赴任中でお互いに忙しい日々を過ごしていました。脳出血を発症したその日も何時ものように車を走らせ急ぎ帰宅する途中……。あと少しで自宅だったのですが倒れました。テレビでもよく言われ、本にも書いてありますが、何故私が倒れるの?…その言葉を私も思いました。目が覚めて自分の状態が時間と共に少しずつ理解できるようになり、大変な事と気が付き始めた頃、リハビリテーション病院へ転院して行きました。その頃の状態は、右半身不随、相手の方に私の喋る言葉は理解して貰えず、段々と口数が少なくなった時期でもあり、環境も変わり、またリハビリも右手、右足、言葉と数々入ってきて現実と自分の心に向き合うことも出来ず糸が絡んで解き口がみつからない様な心でした。環境にも少しずつ慣れて療士の方々、病院職員の方々の真心に少しずつ心を開いて行くことが出来ました。しかし、日々色々な出来ごとがありました。その中でも、大きな心の壁が意識したのは退院の日が近くなり今のこの半身不随の姿を他人に見られたくない、夫は未だ単身赴任中この状態で子供に全部負担をかけてしまう、しかし、子供の助けがなければ……本当に心の中は大嵐でした。心が嵐なら身体も同じように不調です。そんな中でも時は過ぎていきます。退院をして自宅に帰り、家の中に入るなり感じたことは、全てが今までと違ったことです。今まで使っていた畳、椅子、食卓、小物、身の回りの全ての物が硬いのです。その唯一の感覚しかなく自分の家という感じがしませんでした。自宅に帰ってからも色々な心の嵐がありました。家族を大切に思うあまり悩んだこと、リハビリをして何になると思う心と良くなりたと思う心、その他様々な事があり、たくさん泣きました。まあ仕方がないかと考えられないタイプなので、いっぱい、いっぱい時間がかかります。そのうち、私と同じような体験をした人と会ってみたい、そう思うようになりました。それから一年半経った頃、“びあチアーズ”のことを教えてもらい、ドキドキしながら初めて参加しました。楽しかったです。そして、芳谷所長さんから最後に言って頂いた言葉は、「大丈夫!もっと動けるようになりますよ」と皆さんに声を掛けられました。この言葉に驚きました。もっと動ける、嬉しい言葉を頂きました。三年経った今、この言葉を信じてリハビリに励んで、色々な人達との出会いを大切に前向きに一歩でも半歩でも前に進んで行けたら良いなと思っています。最後になりますが、木矢先生をはじめ“びあチアーズ”の関係者の皆様方のお陰で今日に至っております、これからもよろしくお願いします。

前回掲載できなかった方を、今回掲載させていただきました。皆様、投稿ありがとうございました。

事務局 県立広島病院看護部
〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5-54
TEL (082)254-1818 (内線4266)
FAX (082)253-8274

～差別を受けていませんか?～

病気ではなく人を見てくれた一言
宮脇崇泰

クモ膜下出血発症の後遺症として、強度の左片麻痺の後遺障害が残った私は7カ月の入院生活を終え、職場復帰を果たしました。40歳を迎えたばかりの春のことでした。後遺症により思うように行えない日常動作へのジレンマを心の内にひた隠し、また、優しさという名の下で様々に輪の外へと疎外される悔しさに、歯をくいしばりながら再び勤務を始めたばかりでした。そんな傷心を抱えて約半年振りに受診した診察室での出来事です。病棟から手伝いに来ていた若い看護師さんが、「あら?奥さんはご一緒ではないの?」、すると先生は「自動車の運転でさえ自分でやっているのだから、1人で来院されるさ。」「すごい!入院中も人一倍リハビリ頑張っていたんですね。」こんな雰囲気が始まった何気ない診察でした。先生から真っ先に飛び出した言葉は、「仕事の調子はどうですか?上手くいっていますか?仕事上で何か差別など受けていませんか?」「何とか順調に頑張っています。」そう答えて、その日の受診を終えました。しかし、時間の経過とともに先生のあの言葉が繰り返し私の頭を過ぎります。帰りの車中、流れ出す涙をこらえることができず、最後は泣きべそ状態で家に辿りつきました。何故こんな私に向かってあの一言をかけることができたのか。何かの間違いかも知れない。聞き違いだったかも知れない。随分とそんな疑いの気持ちを持ちました。しかし、その後、ご存じ“びあチアーズ”の立ち上げ・継続に尽力下さっているという事実が全ての答えを導き出してくれています。“びあチアーズ”交流会で皆さんの前で挨拶をされる木矢先生は、そういう人柄の先生なのです。病気ではなく人を診るというその姿勢に感謝しても感謝しきれません。私にとって、暗闇の中で、ぱっと青空の開ける思いが広がった嬉しい忘れ得ぬ一言になっているのです。孤独と絶望の淵を彷徨っているどんな患者でも明るい未来を切り開きたいという希望を持っています。望みは、「思いやり」という励ましや絆が支えてくれます。医療者としての技術の前に大切なのは「人」としての「思いやりの心」だと示してくれた忘れられない一言でした。

【咳エチケット】

- ☆咳・くしゃみがでたら他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう
- ☆マスクを持っていない場合は、ハンカチ・ティッシュなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて、1m以上離れましょう。
- ☆鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- ☆咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

3月15日びあチアーズ
講演会でのお話し

覚えていますか?

感染予防対策

インフルエンザ予防のためにできること

- 手洗い・うがい・咳エチケット等の予防行動を心がける。
- 不用意に鼻や口に触れない。
- ワクチンを用意する。
- 加減する。
- 人ごみを避ける。
- 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をする。

インフルエンザの自己チェックリスト インフルエンザを疑うポイントは?

1. 地域でのインフルエンザの流行
2. 急激な発症
3. 38℃以上の発熱/悪寒

他のポイント

- ① 関節・筋肉痛
- ② 倦怠感・疲労感
- ③ 頭痛
- ④ 寝込む
- ⑤ せき・鼻水・くしゃみ
- ⑥ のどの炎症