

あるリハビリ患者さんを診て思った事

生芝 幸夫

当院の総合リハビリテーションセンターでは、約百名の理学、作業、言語聴覚療法士、その他のスタッフの指導のもと、様々な病気や外傷後の人が機能回復訓練を行っています。脳性麻痺、骨折後の歩行障害・関節拘縮、脳卒中後遺症、脊髄損傷、脊椎・関節障害、スポーツによる損傷・障害、病後・加齢による筋力低下など。さらに知能、高次脳機能、呼吸、嚥下、言語、心臓などの訓練も行われており、みなさんそれぞれ毎日懸命に頑張っています。

その中でも脳血管障害による片麻痺と骨粗鬆症を基盤とする骨折に関連するものの運動療法が多いです。

人間が健康に生きて行く為には、食事(栄養)と睡眠(休養)が必要なのと同等に、体を動かす事(運動)が大切とされています。

「運動」も必要とされるからやるのではなく、楽しく充実感を持って体を動かしたい、できればレクリエーションやスポーツを楽しみたい。

その「運動」が自分の思うようにできなくなる、体の動きが損なわれる、四肢が不自由になる・・・

そうなった時は治療として薬や、手術や、リハビリなどが必要になります。薬や手術は受動的なもの、とすれば「リハビリ」はある意味で「能動的」なものと言えます。その「成果」はその人の努力や気持ちにかなり左右されると思います。気持ちとは、集中力、根気のほかに(ある患者さんを見て)希望や感謝や祈りや態度なども入ってくると感じました。事実、痛みの軽減や筋力の発揮には気持ちに影響する事は科学的にも言われています。

その「気持ち」を大切にしてい、患者さんと各療法士が二人三脚で訓練に頑張れるような場にしたい、と考えています・・・

疾患や外傷で、自分の好きなように自由に動けない。自分の思うような意思疎通や心の表現までができない。治療を受けても、リハビリを続けてもなかなか容易には良くならない。気持ちが落ち込む・・・そして、(ちよつと大げさかも知れませんが)自分の障害に対する不安や苦悩に挫けそうになった時、そんなときはどうしたら良いか・・・

ある精神科医が、苦しい状況下で「絶望」が頭に浮かんで離れない時、それでも人間が「生きて行く」意味、「人生の価値」として「体験」「創造」「態度」というものをあげています。

体験価値とは、春になったら満開の桜を見る、孫を抱っこする、好きな人に会って話しをする、旅に出て自分なりの絶景・美味に出逢う、甲子園の決勝戦を応援して涙を流す・・・

創造価値とは、将来に実のなる木の苗を植える、想い出の風景を絵にする、社会に貢献できる仕事を少しずつ進める、自分の技術を後輩につなぐ、(小百合さんが)広島・長崎・福島の詩を読み聞かせ何かを伝える・・・

態度価値とは、行く手にゴミが落ちていたら必ず拾う、おなかがいなくても疲れていてもマイナス思考の言葉を吐かない、自分を心配してくれる人には笑顔で返す、(健さんのように)スタッフが仕事しるときは椅子に座らない、不眠でも不安でも不満でも自分から挨拶する・・・

これらの一つ一つ、あるいは自分でできるどれか一つでも想像すると少し勇気が湧いてくる・・・

リハビリをする、続けるという事は、今までとは違った世界をいろいろ「体験」する事であり、くり返し繰り返し練習し、徐々に負荷をあげていき自分にできる事を少しずつ少しずつ「創造」して行く事であり、思うように進まなくても、あるいは加齢や進行性で悪くなってもその「態度」は変えず、前向きに良くなつて行こうと努力する事かも知れません。

リハビリには気持ちと態度が大切だと、その事を総合リハビリテーションセンターで、何人かの人に教えられました。

全ての人が、良くなろうと強く期待を持ってリハビリをしていますが、それでも重篤な障害が残ってしまった人、難しい病気で良くならない人、進行性でわずかつ悪化している人・・・そんな人達が、明るく挨拶してくれる、良い表情をしてくれる。自然と気持ちが態度に出る。無言でただ頭が下がる。心から暖かい言葉を、少しでも勇気を与えられる言葉をかけられるようになりたい。そうならなければ、とずっと思っている・・・