

# リハビリ特集

## がんばっています

この日はお二人とも午前中のみで、食事をしてから帰られるとか。

日常生活の中で、だんだんと体力の衰えを自覚することが結構多くなりました。やはり意識的に身体を動かしてからは大変重要かと思えます。そして自己流ではなく、できれば専門的なアドバイスをいただきながらすすめていく事が大切ですね。

会員さんの中で、専門的施設設備を有効に活用し、リハビリに努力している方がいらっしやいます。今回はカメラをもってお邪魔し、その頑張りをらせていただく事が出来ました。

新田進さん(名誉会長)と鳥山正和さんは、偶然毎週金曜日お二人が同じところでデイスーツを受付けておられます。健康サポートセンター「きらり」(ひたち牛久)です。

運動メニューも専門の指導員から作ってもらい、入浴・マッサージで身体をほぐしてから、マシンによる運動へと移ります。自分に合ったメニューだから、無理なく楽しく出来るようです。



パネルタッチでメニューを選択  
左から木嶋さん・新田さん・鳥山さん



日常繰り返し返されるトレーニング  
背筋と腰の力が大事

竹原輝明さんは福祉センター他数ヶ所のデイスーツでリハビリに励んでおります。

この日はご自宅にお邪魔し、日頃の頑張りをを見せていただきました。

日当たりの良いお部屋にベッドがあり、出来るだけ自力で日常動作が出来るよう、筋力アップに頑張っています。

写真のポールにつかまり、立ったり座ったりの動作をする中で、最も重要な腰の安定と正しい姿勢を図るよう頑張っています。

ついつい前かがみになってしまい、時々お父さんやお母さんの叱咤激励の音が飛びます。

最近少々身体が重くなってきたようで、ダイエットの話なども出ました。

訓練には終りがありません。まだまだ若いのですから、しっかりと続けましょうね。



崎代幸子さん  
次の文章を寄せてくださいました。

私は中途障害者です。  
平成十二年八月十二日の朝、通勤途上での交通事故でした。

(本人には自覚無く後で周知から聞いた話ですが・・・) 救急車で運ばれ、ICUで三日間、「今晚が山場だ」と皆さんに祈っていただき、今世に使命がまだ残っていたんです。それから十年になります。

病院に八ヶ月間入院、ピクとも動かず半身不随に、以来リハビリを始め八日目に右手親指がピクリと動いた時には病室で思わず「アツ動いた!」と叫んでしまいました。病院の諸先生方、スタッフさん、リハビリのスタッフさん、

装具士さん、理学療法士さん、様々な形で皆さんにお世話になり、車椅子を卒業してから退院しました。障害者の先輩方にもお世話になりありがとうございます。



愛用の補装具  
手前が現在の靴

\*\*\*\*\*  
寒くなると体が固くなり、動きが鈍くなる事があります。思わぬところで躓いたり、転びそうになったり。私たちは常に周りの状況に気をつけていなければなりません。

なんととっても転倒が一番こわいです。

また手足が攣る事はないでしょうか? 水分不足とよく言われますが、食事以外に最低でも1000ccは飲みたいものです。常にペットボトルは身に着けておいたほうがいいですよ。

(木嶋)