

7月17日は理学療法の日です

平成27年度
「理学療法の日」
作文コンクール入賞作品集

テーマ
「理学療法に想うこと」

主催：公益社団法人茨城県理学療法士会
後援：茨城県 茨城放送
公益社団法人茨城県看護協会
公益社団法人茨城県作業療法士会
一般社団法人茨城県言語聴覚士会
茨城県ソーシャルワーカー協会



公益社団法人茨城県理学療法士会では、「理学療法に想うこと」をテーマとし、自分、もしくはその家族が実際に理学療法を体験、経験して感じた喜びや楽しさ、苦勞など、また、理学療法に対して望むこと、期待することなどを募集内容として作文を募集致しました。「学生の部」「一般の部」合わせ38通の応募があり、審査の結果、最優秀賞2点、優秀賞4点、佳作4点が選ばれました。

一般の部
理学療法で
生きる希望が



東海村
黒沢 朗

高齢者になって
突然の事故(病気)
手術、リハビリの開始
療法士の辛抱強い働きかけと
語りかけ
わずかな変化が生まれ
その変化が目に見えるよう
になって
葛藤から希望へ
感謝・感謝
妻の姿をありのままに
書きました。

「あたし だめだあ!!」

救急車で運ばれた病院で、
大腿骨頸部骨折が判明し、手
術となったときの妻の第一
声である。

室内で転倒して動けなく
なった突然の出来ごとなの
で、本人はもちろん夫である

私までも奈落につき落とさ
れたような状況になってし
まった。

手術後二日目からリハビ
リを開始すると言われた時
は、驚いてしまった。リハビ
リという言葉は聞いてはいた
が、高齢者でもある妻がは
たしてやれるのか、体が元の
ように回復するのか心配の
方が先だって、いてもたって
もいられない気持ちであっ
た。

術後二日目から理学療法
士と作業療法士の二人の担
当で、リハビリ室へ行って始
められ、やがて午前・午後と
二回になり、起き上がるのに
精一杯だったのが、数歩・二
十歩・五十歩と歩けるよう
になっていった。その回復の進
み方には目を見張るものが

あった。やがて自分でトイレ
もでき、病室の廊下も付き添
いのもとに歩けるようにな
っていった。

私は、毎日リハビリの様子
を観察していて考えさせら
れたことが二つある。

一つは、妻が最初は何をす
るにも消極的で“やらされて
いる”という態度だったの
が、途中から“自分からやる”
というように変化してきた
ことである。理学療法士の励
ましの言葉があったこと、患
者の自主性をひきだす話し
かけと体の動かし方があっ
たからと思える。

二つ目は、理学療法士が、
なぜこのような治療方法を
とるのか、そうするとどのよ
うな効果があるのかを丁寧
に説明してくれたこと、それ

を付き添いである私にまで
経過と到達点まで含めて話
してくれたことが実に良
かった。

本人も納得するし、私も妻
を励ます内容にすることが
できた。理学療法を受けて、
不安だらけだったのが、その
重要性と理学療法士のすば
らしさをしみじみと理解す
ることができるようになり
感謝の気もちでいっぱい
である。



学生の部
理学療法に
救われた私



常磐大学高等学校
鈴木 千裕

今回、荣誉ある賞をいただけ
ることになり感激でいっぱい
です。

私は理学療法についての作
文を書いて、今まで以上に理解
と関心を深めることができました。
そして、将来医療に携わる
職業に就きたいと改めて思
いました。これからも勉学に励
み、人の心と体を支えられるこ
とができる医療従事者になり
たいです。

私が理学療法と出会った
のは、中学2年生の時にバス
ケットボールの練習中に足
首を捻挫した時のことだっ
た。当時の私は2週間後に新
人戦という大事な試合を控
えており、17名いる部員の中
で5名のスターティンググ
メンバーに選ばれたばかり

だった。毎日居残り練習をし
て勝ち取ったレギュラーの
座だったので、いくら頭の中
で仕方がないと思っても納
得することは難しかった。ど
れほど後悔してもケガした
足首は簡単に治ってくれる
はずもなただ焦りが強くな
るばかりだった。自分の身
体の状態よりも、他のメン
バーに対して申し訳ないと思
う気持ちや、悔しさの方が
大きかった。参加できる練習
メニューがほとんどなく部
活動中も疎外感が強く、ポジ
ションを取られてしまうの
ではないかという焦りがあ
った。不安は身近な人への
不信感に変わり、精神的に不
安定になってしまった。家族
や友人からの励ましも優し
さも、当時の私の精神状態
では受け入れることができず、

イライラするばかりであっ
た。小さなケガが私の心と身
体の環境をガラリと変えて
しまったのだ。

心身ともにバランスのと
れなくなった私は、少しでも
早く治したいという思いか
ら、理学療法を受けることに
した。しかし当時の私はケガ
の痛みを理解できる人はい
ないと思っていたし、理学療
法に対しても半信半疑だっ
た。何に対しても無気力で他
人とも壁を作ってしまった
。しかし、治療が始まると
私の心は徐々に明るくなる
のを自分で実感した。それ
は理学療法士の方が、「これ
は少し痛むね、でもケガした
時の処置がよかったから大
会には間に合うはずだよ。」
という言葉をかけて下さっ
たからだ。ケガや病気で自分

に不自由を感じている患者
はそれぞれ目に見えない壁
や社会からの疎外感と戦っ
ている。私にとって理学療法
士は、その焦りと孤独に耐
えるための良き伴走者とな
ってくれるのだと気づいた。
私も将来医療の道を志す者
として、ケアをすることの本
質を考える人間でありたい。



一般の部

介護予防に活躍する理学療法士



土浦市
塩谷 哲夫

私は毎週一回土浦保健センターの体操教室に通っています。クラスでは、療法士さんがそれぞれの個性を発揮して、楽しく、時には気合を入れて、みんなをリードしてくれます。

その成果として、クラスメートの中から、元気になって卒業する“メダリスト”が次つぎ誕生するようになりました。

弱ってから介護でお世話になるよりも、予防運動で指導を受けて、介護を受けずに元気でいたいという思いを作文に書きました。

“歳を取って体の具合が悪くなってしまうと日常生活にも支障が出始めたから介護を申請しようかな？”…いや、一寸待ってください。そ

の前に、悪いところを配慮しながら体を動かしてみませんか。

私は土浦市から声をかけてもらって、週一回、保健センターの教室で20人くらいの年寄り仲間と一緒に、理学療法士さん、作業療法士さん、看護師さんたちのお世話になって、ストレッチやマシンを使った筋トレなどをやっています。そのほかの日には、教室で教わった運動を毎日自分でやっています。おかげで、介護保険を使わないで、なんとか“元気”で暮らしています。

クラスには時々新人さんが入ってきます。私もそうだったのですが、初めて顔を合わせる人たちの中で、体操やマシントレーニングを取

り組むわけですから、緊張して表情は硬く、身体も固まっています。これではとても自分から運動しようとする心が開けません。

そんなとき、理学療法士さんが声をかけます。「今日から皆さんに仲間入りした〇〇さんで一す。隣の◇◇さんは優しい人ですから、なんでも聞いてください」。「さあ、右手を上げましょう。〇〇さん、“右”ってわかる？」。すると、周りのみんなが笑い声を上げ、〇〇さんもつられてニッコリ。たったこれだけで、〇〇さんは、心が、身体がほぐれてきます。運動中も理学療法士さんは、冗談を言ったり、みんなに声をかけたり、クラスの雰囲気をやかにしてくれます。だから、皆

さん、この日を心待ちにして、いそいそとやってきます。

高齢で身体のどこかにハンディキャップがある私たちが、なんとか健康を維持し、明日の暮らしに希望を持ってやっていけるのは、こんな理学療法士さんたちのおかげであると感謝しています。

「理学療法」と言うと、なんだか堅苦しく聞こえますが、そんなことはありません。とてもあったかい“人間的”なものです。そして、“心をほぐす”ことから始まる。これこそ理学療法の最高の極意なのではないかと…私は体験的にそう思っています。

私が理学療法に期待するのは、この療法が総合的な人

学生の部

夢は、理学療法士



茨城県立土浦湖北高等学校
石崎 由佳

「理学療法の日」作文コンクールに応募した理由は、担任の先生に声をかけていただき自分でも挑戦しようと思ったのがきっかけです。作文の結果は優秀賞という素晴らしい賞をとることができました。自分の作文で初めて賞をとることができてとてもうれしい気持ちで胸がいっぱいです。

素晴らしい賞がとれたこと理学療法に関する経験ができたことに感謝したいと思います。これからは、今まで以上に勉強をがんばり、人に関わるボランティアに参加していきたいです。そして、理学療法士になれるようにがんばっていききたいです。

私は、将来理学療法士になりたいと思っています。私がその職業を知ったのは、中学生の時です。それまでは、全くと言っていいほど、その存

在を知りませんでした。

昨年夏ごろに、知人が怪我で入院をしました。家族でお見舞いに行くと、病室におらず、受付で確認すると、リハビリ室にいるとのことでした。リハビリ室には汗を流す知人の姿がありました。リハビリは大変そうでしたが、その側で担当の方が、「がんばってください」「残り〇〇分です。」と励ましておりその声を励みに、知人は必死にリハビリしていたのです。終わった後には、「お疲れ様でした。」「明日は〇時からです。」と予定を伝えていました。後で知人に聞いてその担当の方が理学療法士だと知りました。

また、今年の冬には親戚が事故を起こしてしまい大怪我で入院しました。リハビリ

の様子は見ていませんが、話を聞きました。初めは歩くことも、自分で起き上がることもさえもできなかったそうです。手足を動かすのが痛くてリハビリが嫌になったり、うまくいかなくて死にたいと思ったことがあったそうです。しかし、理学療法士の方の助けや励ましによって、前向きにリハビリを続けることができ、そのおかげで歩けるようにもなったということでした。少し歩けるようになった動画を見せてもらっても、まだ手すりが必要ながらもしっかりと自分の足で歩いていました。本人の努力はもちろん、理学療法士の力も素晴らしいと思いました。私も、このような立場から、困った方を助けたいという思いがわいてきました。

理学療法士は、患者を第一に考えながらサポートをしていました。この経験を通して理学療法士になるための知識・技術をたくさん学びました。将来の夢に向かって、理学療法の勉強も少しずつやっていきがんばりたいです。



間性を持っていると思うからです。理学療法は、「飲めば効く」医薬品や「こうすれば治る」マニュアルではなく、その療法の実践者である理学療法士さんと一体になって、ねばり強くやってこそ効果があるものだと思います。理学療法士さんは施術者ではなく、自ら治そうと頑張っている患者の治癒力を引き出してくれる人だと思っています。

療法士さんは、地域の公民館などへも出前して、体操教室を開いてくれています。理学療法士さんが働く場は、病院だけではないと思います。高齢化の進む今日、理学療法士さんは、介護予防の現場での活躍が求められているのではないのでしょうか。

一般の部

理学療法に 思うこと 「私は独りじゃなかった」

筑西市

川崎 香苗

まさか賞をいただけるとは夢にも思っていませんでした。リハビリの先生に、是非書いてもらいたい!とお願いされたのもありましたが、お礼も兼ねてこの作文を書くことに決めたと。リハビリとは永いお付き合いになると思っていましたのでこういった形で賞をいただきありがたく思っております。ある意味、生きていくこと、生かされていること自体がリハビリなんだと思います。縁あってリハビリの先生やリハビリに会えたからなんでしょう。辛い事も沢山ありますが、その分楽しいこともあるのでしょう。この賞がはげみになると自負もしています。こんなつたない文章しか書いていなかったのに、選んで頂きありがとうございます。これからも家族共々、頑張っ生きていこうと思います。そして、これからもよろしくお願い致します。



私は十二年程前に難病の合併症で脳内出血を発症し左半身麻痺になりました。幸い右ではなかったのですが左半身でも大変なんだと実感しました。自分がリハビリを経験する事になるとは夢にも思わなかったと言うのが本音です。今思えば何故リハビリをやる事をためらっていたのか不思議な程です。自分の思う様に身体を動かせない歩けない等、人に見せたくない自分をさらけ出さないといけないという恐怖が強かったからでしょう。何といってもリハビリに理学療法、作業療法、言語等あることも知りませんでした。おっかなびっくりで迎えた初日は今でも覚えています。異性の先生でしたので恥ず

かしかったですが、毎回とても楽しく病気と向き合い治療に専念する事が出来ました。十年程リハビリを続けましたが脳外科の先生にももう大丈夫と言われてあとは自分だけでやる事になりました。

先生方のお力もあって今では仕事にも通っています。紆余曲折ありながらも以前と変わらぬ、それ以上の生活を送れています。現在は親が同じく脳内出血の後遺症で私と同じ病院のリハビリテーションに通っています。私の時もでしたが年に度々先生が交代されてしまうのは戸惑いますね。いつの間にか退職や異動されたり様々でしたが。私の時はすごく多かったですね。今現在、親の

学生の部

地域と共に 生きる



アール医療福祉専門学校

高野 国大

この度、私の作品に優秀賞を頂き大変嬉しく思っております。

理学療法士の養成校に通ったこの一年は、専門知識と技術だけではなく支援者としての心構えを磨くことで初めて、地域に資する理学療法士となれる事を学ばせて頂いた一年間でした。

多くの事を教えて下さいました先生方、そして実習施設での利用者様、職員の皆様へ感謝をし、私自身、しっかりと地域に向き合える理学療法士となれる様、学業に取り組んで参ります。有り難うございました。

私が初めて理学療法に接してから四年が過ぎました。東日本大震災の際に地域のご年配の方々に、理学療法のボランティアをされていた先生に出会ったことがありました。

その場で、膝や腰の痛み、そして不安を抱える方々に安心してもらおうと笑顔で接し、治療を行う姿は、今も私の中に目標となって残っています。その時私は、理学療法士として生きるという事は、地域に根ざし、地域社会の方々と共に生きる事なのだと感じたのです。

その後、理学療法士を目指した私は、今、養成校に入学し一年目を終えました。この一年の間、学内での学習と同時に、学外活動や実習を通じてご年配の方々とお話しさせていただく機会に数多く恵まれました。

お話をさせていただくと言っても、ご年配の方々に障害を抱えた方々とお話しした経験は多くありません。お身体の調子やご病気のお話

など、どこまでお聞きしてよいのか分からない事だらけでした。

そんな中、多くの方々から「私は何年前に何々の病気を患ってしまったね。」とお話を切り出していただけたのです。理学療法士の先生にその事を報告すると、「皆さんは君が実習生だと分かっているからお話しして下さいよ。」と教えて下さり、私はそこで初めて、聞かせていただいたお話の一つ一つが「良い理学療法士になって下さいね。」というメッセージだったのだと気付いたのでした。

この、自らの身体に不調を抱えながらも他人を思い遣れる方々と関わりを持ってた経験は、とても大きな財産となっています。また、この一

年間の様々な学習を通して、理学療法士は地域に根ざした支援者でなければならぬとの想いを強くしています。

理学療法士のお仕事は、身体に障害を抱えた方々の命、生活、人生に向き合うこと。自身の知識と技術をもって、より良い生活を送っていただくお手伝いをする事です。患者様が在宅復帰を目指すように。社会復帰を目指すように。出来ることを一つ一つ増やせるように。

私自身、身近なセラピストとして、大切な人たちの役に立てるよう、そして地域社会と共に生きることができるよう、知識と技術の研鑽に励み、支援者としての心構えを養っていきたくと思っています。

付き添い時に私の担当だった先生に毎回お逢いします。良き相談相手になってくれますし、リハビリや手足の調子を随時報告しています。先生も沢山の患者さんを抱えられておられるのでじっくりはお話はできませんが、そういったスペースやお時間を作っていただけると私と同じ様な患者さんには安心にもつながりますし、ありがたいかなと思います。親もリハビリに行く時はすごく元気になると思います。積極的にもなります。リハビリは決して暗く淋しいものではなく、明るく楽しいものだと色々な人に知ってもらいたいですね。独りではなく一緒に戦ってくれて本当にありがとうございました。

一般の部 理学療法



筑西市
和具 君子

作文コンクールの受賞のお知らせをいただき、誠に有りがとうございます。この上もない喜びでございます。感激胸一杯でございます。

私はねんごのくり返しで病院でレントゲンを撮ってもらって足首が變形してしまったことがわかりました。

リハビリはいつも御世話になっております。

リハビリの先生の紹介で理学療法も教えてくださったのです。

理学ってこんなことなのかと始めは思いました。

一年経ち二年三年とやっているうち中々運動の時間

は見当たらなかったもので朝三十分早起きして時間を見つけました。

今ではそれが習慣となりました。理学療法の先生から学んだ体操に興味湧き運動が好きになりました。リハビリと理学療法の先生のおかげで現在八十七才になりますが元気で毎週、火・金に病院にお世話になっております。心の底から御礼申し上げます。

理学療法とリハビリはあきらめないでつづけて下さる様お勧めいたします。お困りの方はきっと良くなります。理学療法のちらしを見ましたので早速作文を書こうと思いました。手術もしないで現在生活をしております。

先生のお蔭と深く感謝の気持ちを込めて筆を執らせていただきました。

足の不自由な方へのおすすめの言葉と思い書かせて貰いました。

字も忘れがちでお読みにくいと思いますが御許し下さいませ。

学生の部 心に寄り添う ということ



アール医療福祉専門学校
白澤 川柳

この度は「理学療法の日」作文コンクールにおきまして、佳作という賞を受賞させていただき有り難うございます。心から嬉しく、光栄に感じております。理学療法士を目指すきっかけとなりましたある先生との出会いや、祖母との交流の中でリハビリテーションの本質や喜び、やりがいというものを感じることが出来ました。また、現在では学校に通いながら、日々勉強出来ることの有り難さを感じております。今は亡き祖父母にも受賞報告が出来ることを大変嬉しく思います。これからも感謝の気持ちをもって勉学に励みたいと思います。本当に有り難うございました。

私の祖父母は、父方も母方も、もうだいぶ前に他界しました。

私は成人してからは祖父

母たちとは疎遠な生活を送っていました。昔はよく両親に連れられて遊びに行った記憶がありますが、大人になってからは仕事が忙しいとの理由でほとんど会いに行きませんでした。しかし五年程前に、本当に久しぶりに会いに行きました。祖父は自宅にいましたが、祖母は近くの施設に入所しているとのことで会いに行くと、祖母は認知症を発症しており私のことが誰だか理解していない様子でした。私は祖母に必死に話し掛けましたが、反応は皆無でした。

祖母は施設で週に何回かリハビリを受けていて、その日は丁度理学療法士の先生が訪問されていて、実際にリハビリを行なうところを見学させて頂きました。理学療

法士の先生がリハビリを始めると祖母は何故か挙動が落ち着かなくなり、不穏な状態になってしまいました。その時私は、「もしかしたら、久しぶりに自分が訪ねて来てしまったせいで気が動転してしまったのではないか。」と、思いました。私はその時、長い年月会いに来なかったことを後悔しました。しかし理学療法士の先生はそんな落ち着かなくなってしまった祖母に対して優しく、そして丁寧に話し掛けておりました。何と言葉を掛けているか気になり耳を澄ませていると、「良かったですね。今日はお孫さんが会いに来てくれましたね。」と、言っておりました。それからは落ち着きを取り戻した様子でリハビリを行なっておりました。そ

れから数週間後に祖母は他界しました。施設の方の話ではいつも楽しそうに孫である私の話をしていたそうです。

それから五年が経ち、私は現在理学療法士を目指しております。あの時、祖母の心に寄り添ってくれた先生のような理学療法士になり、天国の祖父母に報告したいと思います。

一般の部
理学療法に
想うこと



つくば市
沼尻 昭子

文章を書く事のない生活を送ってきましたので、「作文コンクール」に応募すべきか否か躊躇いたしておりましたが、お世話になっている施設のスタッフの方の勧めもあり、脳の活性化、ひいては脳の老化防止になると思い、応募いたしました。

入賞の知らせに一瞬信じがたい思いでした。スタッフの皆様におめでとうと祝福の言葉をいただき、嬉しく思いました。

ありがとうございました。

私は、目が不自由なことと、圧迫骨折により背中が曲がっております。月曜日と木曜日にデイサービスに通ってリハビリを受けてお

ります。

失礼とは思いましたが、スタッフの皆さんにあだ名をつけました。嘘つきゲームの好きな狸さん。ネコ科のトラさん。小太郎さん、大物になったら大太郎です。まさかりの代わりに障害者を担ぐ金太郎さん。毛が伸びたら切ってセーターを編みましょう、ヒツジさん。背高ノゾポのキリンさん。力持ちのゾウさん。

そのほかにも美しいスタッフの皆さんがおります。スタジオは賑やかな動物園です。

運動療法も1人ひとりその人に合ったメニューを取り入れて、冗談を言いながら楽しく愉快地に指導していただいております。痛いところ

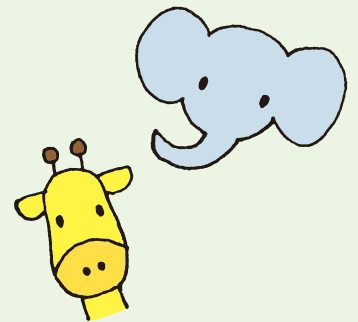
のマッサージは気持ち良くうつらうつらと舟をこいでしまう時もあります。

「継続は力なり」という言葉がありますがリハビリについても当てはまるとおもいます。楽しく続けられれば最高ですね。私は、家でも足の曲げ伸ばし等行っております。

以前より立ったり座ったりの動作が楽になってきました。

これもリハビリの成果なのでしょう。

スタッフの皆さんは親切で、優しく接していただけますので、リハビリに行く日がとても楽しみです。ありがとうございます。感謝！感謝です。



学生の部
理学療法士の
活躍



茨城県立取手松陽高等学校
有坂 沙月

自分の書いた作文が「佳作」に選ばれたことが信じられないと同時に嬉しい気持ちでいっぱいです。これからも、理学療法士の仕事について学び、少子高齢化が進む社会で今の私たちに何ができるのかを考えたいと思います。そして、将来、私も一人でも多くの人の役に立てる理学療法士になれるように努力していきたいと思っています。

病院やリハビリステーションなど様々な場所で高齢者や事故・病気で障害を負った人の心身の機能を回復させる手助けをする役割を担う理学療法士。そうした医療分野で活躍する理学療法士に対して望むこと、期待することがあります。

まず初めに、理学療法士の仕事内容に対してです。理学療法士の主な仕事といえば病気やケガの回復を促し、一日でも早く社会や日常生活に戻れるようにサポートすることです。しかし、その他にも、自立支援、生活支援、健康増進、介護予防なども理学療法の仕事となっています。私は、今後も病気やケガで障害を負ってしまった人達が少しでも自由な生活を送れるように改善すべき点などを見つけてそういった人達の力になってあげて欲しいと思います。

次に、少子高齢化に伴う高齢者の増加と理学療法士の関係です。今、子どもの数が減少し、高齢者の数が増加しているのが私達の暮らす日本の現状です。長寿大国とし

ても知られているように、高齢者が元気で長生きしているということは素晴らしいことだと思います。しかし、そうした高齢者の人達も歳を重ねるにつれて、ふとした瞬間に転倒してしまい障害を負ってしまうということが多々あります。やはり、こういう場合でも理学療法が大切になってくると思います。病院やリハビリステーションだけでなく、介護施設など高齢者がたくさん集まる場所でも活躍して欲しいと思っています。

理学療法士の活躍の幅を広げて少しでも多くの方が回復できるよう全力でサポートして、幸せを運んであげられるような理学療法になることを期待しています。

