

# 7月17日は理学療法の日です

平成30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 茨城新聞社 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143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6点が選ばれました。

一般の部  
療法士さんに感謝古河市  
清水 道子

今の私は七十歳です。三年前に壊死性筋膜炎（溶連菌）に侵され、十日程死の世界をさまい、目を覚ました時に左足が付け根から無い事に気付きました。先生の説明では「命を守る為に切断せざるを得なかった…。」私の頭は真っ白で、涙を流す事も出来ませんでした。すぐにリハビリが始まり、指一本動かない私の体を優しく曲げたり伸ばしたり。一週間経過後、一人でも動かせる様になった頃に又、再手術をしました。手術後の傷の処置は麻酔を使っても痛く、毎日の傷の処置の間ずっと手を握って下さった先生。とてもありがたかったです。リハビリが再開し、身体機能回復の手助けにより一人で食事が出来るまでになった頃、約三ヶ月で転院となりました。まだ一人で車いすに乗る事も、トイレに座る事も出来ない、傷は化膿して治らない。この頃の私は「鬱状態」でしたが、車いすに乗せてもらいリハ室に行くこと

でびっしょりになりながらも頑張れる自分がとても不思議でした。その後三回目の再手術をしました。「もう良くならない。治らない。」その時は、そう思いこんでいました。手術後再びリハビリが始まり、療法士の指導のもと、やっと車いすに乗りトイレが出来る様になった頃に再び転院の時期となり、今の病院に移りました。傷が治らない状態での転院で不安ばかりでしたが、この病院の療法士の方達はとても明るく私達に、朝の挨拶など色々な言葉をかけて下さいました。担当以外の先生達も側に来て、筋トレ等、沢山アドバイスを下さいました。集団リハにも誘って頂き、行ってみると「二本の足があっても立てない人」「言葉が不自由な人」それでも皆さんとても明るい笑顔でした。皆さんと一緒に、筋トレや脳トレ、レクリエーション等をする様になると私もいつの間にか笑顔を取り戻していました。病気になって初めて心から笑う事が出来、とても嬉しかったです。そして傷も治り、諦めていた義足の話も勧めて頂き退院となりました。退院してからは、二人の先生達と私の三人での「義

足との闘い」が始まりました。歩く時の手足の動かし方も忘れていた私。挫折もありましたが、二本の足で立てた時の感動は今でも忘れられません。今では買い物や旅行にまで、この足で歩いて出かける様になりました。体だけでなく心の病まで救って下さる療法士さん達。本当に神業だと思います。これから沢山の人達を笑顔にしてあげて下さい。

そして…「私もいつまでも笑顔で歩き続けたいと思います。」

一般の部  
理学療法と  
出会って水戸市  
塚原 智江

理学療法という言葉は、何度か耳にしましたが、今ひとつどんな療法なのか分かりませんでした。そんな私が、今年の一月に、右足を膝下から切断する事になり、目の前が真っ暗になり、生きる気力も無く泣いている毎日でした。理学療法のリハビリに出会ってからは、少しずつですが、頑張ってみようと思い始めました。体の

一部がなくなった時の辛さは、口では言い表せない程でした。体も動かせず寝たきりで辛い日々が続きました。最初のリハビリは、ベッドに座る事から始め、次に車椅子に乗るようになり、立つ練習などをしました。心が折れそうになった時、理学療法士さんの励ましの言葉が、涙が出る程嬉しかったです。歩行器での歩く練習の時には「私たちが、義足を付けて必ず歩ける様に手助けしますから、頑張らましようね。」と笑顔で言ってくれました。私は、先生方の励ましが無かったら、歩く事はもちろんの事、人生をも諦めていたかもしれません。一生車椅子の生活に逃げていたかもしれません。でも、リハビリを頑張っていくにつれて、自分でもう一度歩いてみたいと思う様になりました。義足を使えば、自力で歩ける事に気付いたので。先生方は、絶対に投げやりな事は一言も言いませんでした。どんなに不恰好でも、「そうです、それで良いんです。もう一度やってみましょうか。」「ほら。さっきより良くなりましたね。明日はもう少し頑張らましようね。」などと、いつでも声を掛けてくれ

学生の部  
終末期理学療法  
について江戸川学園取手高等学校3年  
田村 希

私の祖父は肺がんで亡くなって。印象に残っているのは、入院しているうちにどんどん元気がなくなって、とうとう話すことさえままならなくなってしまった祖父の姿だ。祖父本人も相当辛かったであろうが、それを見ていた私たち家族も辛くやりきれなかった。その気持ちは今も鮮明に覚えている。

「終末期の患者に対して希望を与えたい。」それが私の思いであった。そして、私は終末期理学療法という存在を知ったのだ。

今年三月、厚生労働省は「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を改訂した。新たに盛り込まれた点として、在宅医療・介護の場での活用が想定されたことがある。その中には、理学療法士が終末期患者と最期まで接するという場面も考慮される。これまで以上に理学療法の活用がなされていくことが予想される。国全体での終

末期医療に対する意識の高まりを私は感じた。

『終末期理学療法の実践』によると、「『生活している場所がどこか』でなく『生活そのもの』に焦点を当てていくことが重要になってくる時代の到来を感じていた。」とある。終末期医療において、生活の質を向上させることがいかに重要であるか、よく考えさせられた。また、「終末期を支えることは理学療法士だけではできず、他職種とチームの一員として協業して発展する。」という部分に、チーム医療のもたらす可能性を強く感じた。もしあのとき、私がチームの一員であったならば、祖父に散歩や友人と会うことを提案し、より充実した最期のときを過ごしてもらえたかもしれない。

今、私は医療従事者を目指している。祖父が亡くなったときに感じたあの「終末期患者に希望を与えたい。」という強い思いは今も変わらない。多くの終末期患者の死の直前まで「生」を支えるチームの一員を目指したい。

学生の部  
素敵な職業アール医療福祉専門学校1年  
丹下 千佳

小学校六年の夏、私の母が悪性の脳腫瘍の病気になった。幼いながらもそれが「がん」というのはなんとなく分かっていた。また、そのとき医師に「あと五年」という余命宣告をされたらしい。すぐに十三時間に及ぶ手術を行い、無事に腫瘍を摘出できた。しかし、手術の影響で目が見えづらくなったり、バランスがとれなくなったりと母の体にたくさんの後遺症が残った。また、放射線治療も始まり、髪が抜け落ちた。その頃の母は、身体的ダメージだけでなく、精神的ダメージも受けていたと思う。また、その様子を感じていていた私も落ち込んでいたのを覚えている。しかし、リハビリテーションを開始してからの母は変わった。私がお見舞いに行くたびに、「手すりに掴まらなくてもちゃんと歩けるようになったよ。」「理学療法士さんとお話が楽しかった。」などたくさんの嬉しい近状報告をしてくれた。そのときの母は、とても明るく脳腫瘍で手術をした

とは思えないほど前向きで元気だった。そんな母を見るたび私は、もっと前向きに何事にも頑張ろうと思えた。また、精神的ダメージを受けていた母に、リハビリテーションを通して前向きな母に変え、私までも元気をくれた理学療法士という職業にとても興味を持ち、私も将来なりたいという目標ができた。また母は、余命宣告をされてから今月で七年目になる。これは、医療の進歩もあると思うが、あのとき母をサポートしてくれた理学療法士の影響の方が大きいと私は思う。私も、母を担当してくれた理学療法士のように、手術の後遺症や障害を改善するのは勿論、患者さんやその家族までの心をサポートできる理学療法士になりたい。理学療法士にできる治療は無限大だと私は思う。こんな素敵な職業に出会えてよかった。

学生の部  
理学療法との  
出会いと私の夢茨城県立水戸第三高等学校3年  
島田 成美

小学校六年生の夏、同居の祖父が転倒し大腿骨を骨折した。私は、

ます。私は、人工透析をしながらリハビリをしている為、血圧が高い時や反対に低すぎてしまう時もあり、いつも迷惑を掛けています。そんな時でも、笑顔で、「今日はここまでにして明日もあるから、慌てないで又にししましょう。」と言ってくれます。私は今、義足を付けて歩いて帰る姿を先生方に見てもらいたくて、毎日毎日頑張っています。そして退院の時に、先生方に一言、「ありがとう。」と伝えて帰ることが希望です。

### 一般の部 理学療法に想うこと ～長かった月日と自分～



筑西市  
川崎 香苗子

もうあれから十五年。脳卒中(脳内出血)という私、家族、親しい人達にとって大事件。私には悲劇、大惨事とも思ったほど…。確かに身体を大切にいたわってはいなかった。喫煙もやめることは出来なかった。毎日血圧が恐怖に感じる程高くなっていくのは判っていた。でも、もやもや病の手術は成

功したからと安心しきってた。今となっては後悔しかありません。運動も全くしていなかったし身体に良い事なんて何もしておらず…。そして倒れてしまった。病院のベッドで目が覚めて病状が落ち着けばもうすでにリハビリの話が進んでおり、とうとう来てしまったかと…。ドラマやドキュメンタリーでしか見た事が無い世界。そこでは皆ががんばっているのは知っていました。まさか自分がそこに現実に着実に立場が置かれるなんて夢にも思わなかった。

でも確かに自分はここに居る。やるしかないと思わせてくれた療法士の方達。悩みも全て聞いてくれた、手を差しのべてくれた、それだけで涙が出そうだった。歩けない持てない力が入らない、叫びそうになっても受け止めてくれた。本当に嬉しかった、ありがたかった。あれからどれだけの月日がたってもきっとこれからも忘れる事は無いだろう。今も家族の付き添いでその場に行く事が多々ある。そこでもやはり「あの時はありがとう」と心の中で叫んでいる。リハビリをやって来て良かったといつも感じている自分がそこにい

る。もう一度倒れたいとは思いません。が、もし又倒れたとしてもまたリハビリをがんばると思います。やっぱりやると思うのです。リハビリが無くならない限り。同じ人間として尊敬しています。それから折り紙やぬり絵のリハビリは今でもやっていますよ。趣味と仕事になってしまいました！本当にありがとうございます！

### 一般の部 地域のPTさんと一緒に坂道に挑む



土浦市  
塩谷 哲夫

この一年、私は入院4回と診察、リハビリでほぼ半年に相当する日数を病院にお世話になる暮らしであった。坂道から滑り落ちないようにやっとの思いで“踏みとどまっている”といったほうが本当のところである。坂道を“のぼる”と書きたいところなのだが、“挑む”で勘弁してもらいたい。

こんな奴は金のかかる「健康寿命」からの脱落者だから、もう面倒をみきれないとダメ出しされそうである。しかし、人目に付くの

を憚っているだけで、こんな仲間には世の中に沢山いる。みんな、自分の人生を立派に生ききりたいと思っているにちがいない。

私たち夫妻は病気や癌を患いながらも昨年度は町内会の役員を務めた。公民館の利用申請を受け付けたり、鍵を貸し出したり、約450件もの対応をしてきた。個人としては、私は雑誌やメルマガにものを書いて情報や想いを発信し、 Wife はハーモニカや歌声で人々を和ませてきた。それぞれ坂道に挑みながら生命を燃やしている。

政府は5月21日「社会保障費40年度推計」を公表した。2040年度には今より1.6倍の約190兆円が必要だと推計している。それを賄うには税や保険料の負担増だけではない。介護や医療の担い手を確保することが必要である。既に25年度時点で約34万人も不足するという。見通しだけで手を打たないのは政府の責任放棄であろう。

私は、PTさんの指導を受けて、カート利用からロフトランド杖利用に進んで、補助具利用の歩行に挑戦している。歩くことの道理

手術後に祖父がマッサージを受けたり、脚に重りをつけて筋力トレーニングをしているのを見学した。リハビリは、祖父にとって体力的にただ辛そうに見えた。祖父は他の治療を受けていたので日によってやる気が異なっていた。それでも理学療法士は最大限の努力を払ってくれた。

一年後、私は夏休みの終わりに家の玄関で座っている状態から立ち上がろうとしたときにバランスを崩して膝を強打した。その結果、半月板を痛め膝を動かすことが出来なくなってしまったため、リハビリを行うことになった。診察時に、回復が遅い場合は手術が必要と言われた。手術への漠然とした不安感に苛まれる中、担当だった女性の理学療法士が、「不安だろうけど、一緒に頑張るって少しずつ動かせるようにしていこうね」と声をかけてくれて、リハビリを頑張ろうという気持ちになった。最初は膝を温めたりマッサージを受け、ある程度動かせるようになると、先生に後ろから確認してもらいながら自然に歩く練習をした。自転車通学であることが話に出ると、漕ぐ感覚が少しでも早く戻るようにと、エアロバイクを取り入

れてくれた。私のことを考えてくれていると思うと更に頑張ろうと思った。実際に自分自身がリハビリを経験してみると、痛くても少しずつ回復していくと、辛いだけではなく、喜びも感じられることを実感した。身体が自由に動かせることは当たり前ではなくとも幸せなことだと気づいた。

高校生になって、リハビリ体験に参加した。患者さんの体調を気遣ったりしている姿を見て、患者さんのことを深く考える事は理学療法士にとって重要な役割であると思った。私は、これらの経験を通して理学療法士になりたいと思った。患者さんのことを気遣い、私の担当だった先生が私に気づかせてくれたように、身体が自由に動かせる喜びを感じてもらえることが出来る理学療法士になりたい。

### 学生の部 言葉の力



茨城県立佐和高等学校2年  
小林 亜未

「人の役に立つ仕事をしたい」というのが私の小さい頃からの夢でした。

私が「理学療法士」という職業に出会ったのは高校一年生の夏、部活の陸上で怪我をしたのがきっかけでした。今まで怪我とは無縁だった私は怪我をしてからこれからどうやって陸上を続けていけばいいのか何をすればいいのか不安と恐怖しかありませんでした。だから最初はもう陸上を続けることをあきらめかけていました。でも、理学療法士の先生と出会って、私のマイナス思考な考えもどんどん変わっていきました。私にくれた先生はすごく明るい先生でその先生も陸上で怪我をして、その時あきらめてしまったことを今でも後悔していると言っていました。きっと先生は陸上をやめようとしていた私に自分みたいに後悔してほしくないと思って自分の辛い過去を話してくれたんだと思います。先生に「怪我の痛みは変わってあげられないけどいくらでも力になることはできる。」と言われて、今まで、辛いことから逃げることしか考えていなかった私が先生の一言で変わることができました。怪我は辛いけど弱かった自分を怪我に負けないぐらい強くしてくれたと思います。強くなれたのは自分の努力だけじゃなくて先生

が支えてくれたから私自身が変われました。だから、私を強くしてくれた先生のように、私も怪我をして苦しんでいる人たちの力になりたいと先生の背中を見て思いました。だから、私は「理学療法士」になります。

理学療法士は怪我をした人のリハビリを手伝うのは当たり前だけど、その人の心によりそって、一緒に頑張ることが大切だと思いました。きっと私のように怪我のショックで心が弱くなっている人はたくさんいると思うので、少しでもその人たちの力になれるような理学療法士になりたいです。そのために、今あきらめずに続けている陸上を通して多くの人と接して、人からたくさん学びたいです。

### 学生の部 目標とする理学療法士になるために



茨城県立佐和高等学校2年  
塩澤 希龍

私が初めて理学療法を知ったのは、小学五年生の秋でした。私はミニバスケットボールをやっている、膝を痛め、歩くのもやっとな状態でした。しかし、六年生

を理詰めで教えてもらって、なんだかその気になって、毎日、自主トレに励んでいる。医師とは違った患者への寄り添い方、手探りで親身の指導はホントにありがたいと思う。

PTさんには医療技術の専門職として自覚をもって、介護・医療の中心となり、病院や施設で、さらにはもっと自治体等への配属を増やしてもらって、地域で活躍してほしいと思う。そのための負担なら、「人間の尊厳を守る」(憲法25条)ためにみんなが賛成してくれるのではないだろうか。

### 一般の部 回復の希望をもって 生きる



鹿嶋市  
鈴木 美文

私は、右放線冠アテローム脳梗塞を発症し手足麻痺の後遺症を残しました。回復期のリハビリを受け、希望を捨てることなく自主トレに励み、一年半が過ぎました。初期の二か月間で何とか歩行が可能になり、その後は、悩み続けながら、鹿嶋市でリハビリに専念しております。死滅した脳細胞ですから、回復ではなく回復であるだけに、単純に復活するとは考えられません。まず、鍼灸院で手足の浮腫みと熱の治療を受

け、その後は、訪問リハ・通所リハを週各二回受け、筋力増強と体力維持の大切さを痛感しつつ自主トレに励んでおります。なお、療法士先生から「パソコンの脳トレ効果」を指摘されたので、小学校勤務時に執筆を始めた著書「植物の神秘を追求」を昨年末に出版しました。その中に「怖い脳梗塞『前兆症状と再発防止』」として追記をしました。その内容は次の通りです。

私は現在七十九歳ですが、これまでの人生では、大きな試練が三つあります。一つは六歳時の震度七の「昭和東南海地震・大津波体験」です。二つは五十三歳の現役時の「胃の全摘手術」です。三つは今回の「脳梗塞」です。私の無知の為に後遺症を残す始末となったので、初期の入院時の患者さんに「前兆症状」を聞き、「再発防止」は医師に尋ねて、同様に十項目にまとめて、読者に気を付けて戴くよう呼びかけました。神戸で乾物商を営む旧友からの手紙には「店内に大きく書いて貼ります」とありました。昨年末から四月末まで療法士先生から指摘される度に八回ほど修正を加えた、「三十六項目の自主トレ日課」を実践しています。最近では些細な進歩でも慶びとして、目標の達成に懸命に努力を重ねる毎日です。今後は旅仲間や旧友の励ましと共に、療法士先生の言葉「不可能は

ない」を信じて、「手足の麻痺の回復」に将来への希望を持ち、孫の優しさや家族に支えられる幸せを実感しながら日々精進する覚悟です。

### 一般の部 理学療法に想うこと



笠間市  
石塚 義夫

昨年の4月下旬に下半身が動かなくなり、救急車で搬送されてから病名(脊椎硬膜動静脈瘤)が確定し手術に至るまで約3週間を要してしまいました。その間理学療法を小時間実施しましたが、2.3回目頃車椅子の乗降訓練時、ベッドでの排泄のため軟便に調整していることから失禁をしてしまいました。それでも理学療法士は何日かぶりの外の景色を見せたかったみたいで、廊下まで車椅子練習を続行しました。私にしてみれば失禁のまま「市中引き回しの刑」に合ったようでプライドがズタズタになり、理学療法士に不信感を抱きました。

当初は理学療法も作業療法も区別がつかず、歴史も浅く十年ぐらいて考えていました。今は「猫も杓子も」大学に行く時代、就職先に医療と名がつけば世間体はいいが、看護師は仕事が辛いと、理学・作業療法士志願者の多くが高い志は無いだろうと

思っていました。

その後リハビリテーション病院にてリハビリを実施しましたが、担当になった理学療法士の方は中学時代から理学療法を志し、当然のこと患者さんの機能アップに喜びを感じている方でした。不信感を抱いている自分は、歩くことができないのだから、車椅子生活を普通に過ごせば良いとの考えで、積極的に取り組む患者ではなかったようです。しかし、療法士の段階的な指導など、プロですから当たり前のことですが、その真剣な取り組みが理学療法士に不信感を抱いていた自分ですがやる気を起こしました。おやじの常で「ほめられて伸びる・豚もおだてりゃ木に登る」というパターンで出来ることが増えてきました。

平行棒内歩行などでも、装具取り付けての歩行・弾性包帯での歩行・取り外しての歩行とUターンと、出来るごとに一緒に喜んでくれました。ピックアップウォーカー使用での立ち上がりでも、最初はほとんど腕力での立ち上がりでしたが、脚力の筋力後、徐々に低い位置からの立ち上がり可能となり、励ましとほめ言葉に「豚も空を飛ぶ」勢いでした。今でも良い思い出となっています。

最後の試合に出場して思い出をつくるために、無理に練習をし、練習試合にも参加しました。その練習試合では、歩くことしかできませんでした。試合直後、私に話しかけてきた人がいました。その人は整形外科の先生で、病院を紹介してくれました。その結果、私は「オスグッド・シュラッター病」だとわかりました。先生に、「試合には間に合わないかもしれない」と言われ、リハビリをすることになりました。それが、私の「理学療法士」との出会いでした。

理学療法士の先生は、私に「試合に間に合うようにメニューを考えておくよ」と言ってくれました。その言葉のおかげで少し希望を持つことができました。それから一所懸命にリハビリに取り組みました。そのリハビリはすごくきつく、やめたくなることが度々ありました。しかし、リハビリに行く度に自分の膝が少しずつ良くなっていくことがわかりました。そして、膝が動かしやすくなったときに喜びと感動を得ることができました。その後、膝はかなり良くなり走るできるようになりました。それは、理学療法士の先生の

支えがあったからだと思います。そして、無事に試合に出場することができました。その時から高校二年生である現在まで、バスケットボールを続けることができています。

私は、この経験を通して、理学療法士の大変さややりがいを知ることができました。私の将来の夢は、理学療法士になることです。怪我をした人に寄り添い、その人にあった治療やリハビリを考え、早く復帰出来るようにしてあげたいと思います。そして、心の支えにもなりたいと思います。そのために、理学療法士の先生が「毎日が勉強だ」と言っていたことを思い出し、勉強や部活動を頑張っています。

### 学生の部 理学療法士に求め られるスキル



アール医療福祉専門学校2年  
熊岡 瑞稀

私は、理学療法士に求められるスキルは四つあると思います。

まず、一つ目は学習に対して向上心を持つことです。理学療法士の

国家試験に合格するための学習をするだけでなく、資格取得後もリハビリに関連する知識を学習し続ける向上心が必要です。なぜなら、医療は日々進歩を遂げており、学習を怠ってしまったら理学療法士としての能力が低くなり、患者さんに対して適切な治療ができなくなってしまいますからです。

次に、二つ目は健康な身体を持つことです。患者さんに対して治療や評価を行うとき、患者さんの身体を支えたり、適切に移動させることなどがあり、バランスを崩すようなことがあると危険だからです。患者さんの安全を守るために、理学療法士は相応の体力が必要です。重要なタイミングで力を発揮できるようにするためにも、自分自身の体調管理をしっかり行っていくことが重要になっていくと思います。

次に、三つ目は人を思いやる気持ちを持つことです。病気や怪我などで障害を抱えることになった患者さんの場合、精神面でのダメージが大きいことが多いです。このような場合には、治療を拒否したり、やりきれない気持ちを周囲にぶつけてしま

う患者さんもあります。このようなとき、理学療法士は患者さんをしっかり支えていくことが必要となっています。そのためには、まず患者さんの気持ちに寄り添い、精神的な支えになることが大切です。相手の気持ちを理解し、思いやり、共感することが大切になるのです。

最後に、四つ目は高いコミュニケーション力を持つことです。これは医療スタッフと連携して行うチーム医療に必要不可欠ですし、患者さんとのコミュニケーションが上手いけば、患者さんとの信頼関係を築くことができ、よりよい治療を行っていくことができますと考えられます。もし、理学療法士だけが頑張ったとしても、患者さんが消極的だったり理学療法士に対して不信感を抱いてしまったら、治療の効果が薄くなってしまいます。患者さんが積極性をもって治療にあたるのが治療の効果を出す第一歩なのです。

私は、今回挙げた四つのスキルを身につけるためにも、これからの学校生活を頑張っていきたいです。