

7月17日は理学療法の日です

令和元年度
「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。100通の応募があり、審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点が選ばれました。

やる気スイッチ

利根町
野口 ヤスエ



毎週月曜日のリハビリがとても楽しみである。脳卒中の後遺症で左片マヒで生きて15年。じっと待たられない性格で、つい右手を酷使し、自宅生活一年目には、右手中指のバネ指とも道づれになってしまった。

今年になって、そうだ左手にも働いて貰おうか、と思い立ちお世話になっている理学療法士の先生に相談。さまざまなアプローチが始まった。

まずは全身の筋肉を柔らかくしておくこと。特に肩、肘、手首。これは大丈夫。週一のプールや、自主リハでOK。次は「力を抜くこと」今はこの最大の難題を先生と一緒に戦っているのだ。ある時左腕の筋肉が

「こっちについてきたよ」と先生。「筋肉が移動するの？」驚く私に、いろいろ働きかける事で筋肉が育っていくのだと。やった事が目に見えると嬉しい。今までは、ヨイショと、肩から動かしていた腕を、力を入れずに最短距離でテーブルに載せる訓練。「そうそう」「うまいうまい」先生の言葉の後押しがあって、力を抜いてスッと載せられる様になってきた。これまで左手は全くないがしろにしてきたが、「常に意識して、働きかけを」と言われ、教えを守り？左手に関心を寄せている。先生から、ひとつ一つの動作、効果を丁寧に分かり易い説明を受け、次のリハビリはどこを攻めるのかな？と待ち望む気持ちが、体の中から湧き上がってくる。今まで何人もの理学療法士の先生にお世話になったが、どの方にも「面倒」という言葉のかけらも無かった。

今、先生の飽くなき探究心から出てくる、次はこれ。次はこれ。と、こちらもやる気スイッチがはいる。

月曜日よ早く来い。



幸せは人生

下妻第一高等学校2年
小林 夏帆



日本の理化学工場の会長であり、元社長の大山泰弘さんの著書に、私が影響を受けた言葉がありました。

「人間の究極の幸せは四つ。人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、そして人から必要とされること。幸せは働くことによって得られます。」

私の今の将来の夢は、理学療法士になることです。そう思うようになったきっかけとしては、中学生のときに部活で詳細不明の怪我をした時、いつ治って復帰できるのかの目安もない大きな不安の中で、私を支えてくれていたのが理学療法士さんだったことです。前述した著書の言葉を

目にしたのは、その怪我が治って少し時間が経ってからでした。その言葉を見つけた時、私はふと理学療法士さんにお世話になった時の事を思い出しました。その時私が理学療法士さんに寄せていた深い感謝と大きな信頼は、並々ならぬものでした。理学療法士として働くということは、もうそれだけで「人の役に立つこと」と「人から必要とされること」を十分に満たしているのではないかと思います。医療関係の仕事にはこの2つは必ずといっていいほどあてはまるようにも思えます。でも私は、その中でも特に、患者さんの心に寄りそうことができるのは、理学療法士なのではないかと思います。

私は幸せな人生を歩みたいです。ただ毎日が楽しければいいというような事ではなく、たくさんの苦難をのりこえながら、人として自分が誇

れる人生。それはやはり、人のためになる仕事、そして人の心に寄りそえる仕事につく事が、今の私の目標への大きな一歩だと思えます。この思いを絶やすことなく、あの時私の身体も心も救ってくれた理学療法士さんのような人間になるために、努力していきます。

全ての医療が、患者のためにある事を信じて。



関っているすべての 皆様～ありがとう～

水戸市
渡邊 有貴



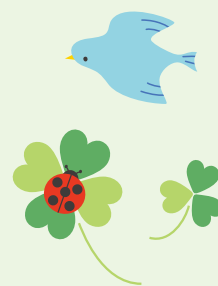
私は、二十六歳という若さで脳梗塞になりました。現在、回復期病棟に入院しています。発症当初は、左半身が全く動かなかったのですが、現在は、杖と装具を使って歩けるようになりました。理学療法の経験、体験を通して感じた事や家族、病院のスタッフに伝えたい事があります。

それは、家族の存在です。家族といくと、言葉を交わさずとも前向きな気持ちになります。「大丈夫、大丈夫、必ず良くなるから！」の一言で何度助けられた事か、家族には感謝しかありません。そして何より考え方や気持ちの面で力になってくれたのは、理学療法士である兄の存在で

す。発症してからすぐに駆けつけてくれてリハを行ってくれました。時には私の事を想って厳しく指導してくれたり、客観的に出来ている事、出来ていない事を指摘してくれたり、どうしたら私が早く、楽しく病気を治すことができるのかのアドバイスをしてくれました。兄は、脳卒中リハの知識や経験が豊富で、理学療法士としての能力がかなり高く、退院後の生活や復職についても考えてくれているのもものすごく強い味方です。また、実際にリハを担当してくれているスタッフの皆様にも感謝しております。

最後に、入院生活を送る上で大切にしている事と今後の抱負を書きます。それは、物事を「肯定的に、前向きに考える」という事です。脳梗塞になった直後は、「もう良くなるのではないか」や「二度と仕事が

できないのではないか」と否定的な事ばかりを考えていましたが、家族やリハスタッフのおかげで考え方をポジティブにシフトする事ができました。「○○できない」ではなく、「○○できるようになった」と考える事で気持ちが前向きになりました。高次脳機能障害は残存し、現在もリハビリ中ですがこれからの人生を肯定的、前向きに考え、一経営者として社会に貢献できる様、努力していきたいです。



母に想う事

石岡市
亀田 美保子



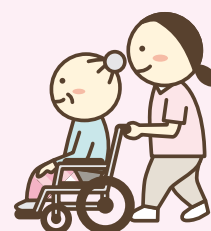
風呂場で倒れていた母は救急搬送先で直ぐに治療が始まりましたが脳梗塞により左脳の半分の機能を失っていました。傾眠状態が続き、右手右足はぐにゃぐにゃしています。数日後主治医が理学療法士を連れてきました。身体には管や点滴がつながっており、身体も動かす事ができないのでベッド上のリハビリが始まりました。理学療法士は毎日来室し反応のない母に声かけをしながら根気強く手足をマッサージしてくれました。母の手は握り返す力が強くなり、視線も合うようになりました。一ヶ月経過した頃には短時間なら座ってられるようになり、食事も摂れるよ

うになりました。そこで退院後の在宅生活を視野に入れてリハビリ専門病院に転院を決めました。転院後の理学療法士は、倒れる前の母の趣味や生活習慣を細かく聞き取り、高次脳機能障害により意識低下や拒否の激しい母の興味を引く為に色々模索してくれました。転院後五ヶ月間毎日二回の訓練で右半身麻痺は改善し、自分でスプーンを持って食事を行うばかりかベッドから車椅子に移りトイレで用足しが出来るようになりました。この状態で退院し、自宅に戻ってきました。退院後は週二回訪問リハビリを利用し現在に至ります。今も失語症や高次脳機能障害の影響があり、コミュニケーションはスムーズにはいきません。でも車イスを自走し、更衣や排泄等最低限の事は自力で行い、訪問リハビリでは理学療法士と一緒に庭の散策を楽しんでい

ます。私達家族だけの力では到達できなかった所に母は来ています。

最近では体調も安定し改元も無事に迎える事ができました。要介護5から要介護3に評価され、良くなったお祝いに庭でバーベキューをしました。孫達に囲まれ笑顔をふりまいていました。

母が倒れて三年、理学療法は単なる機能回復だけでなく、その人らしい生活を取り戻す、人生を取り戻す、そんな効果があると実感しています。



理学療法に思うこと



アール医療福祉専門学校1年
小川 大地

私は、六歳頃から八歳頃まで、大腿骨の頭がつぶれて骨に変形が生じてしまう、ペルテス病という病気でした。その時期は、保育園の年長から小学二年生の頃だったので、周りの友達や先生たちと一緒においかけっこや、サッカーをして走り回ったかった時期でした。でも、痛みがあるのはもちろん、装具や松葉杖、車いすを使って生活しなければいけなくなり、かなり自分の気持ちを抑えて過ごしていて、身体的にも精神的にも辛かったことを覚えています。

そんな時に、病院でリハビリテーションを行う理学療法士に出逢いました。私は走り回る事ができなくな

り、落ち込んでいたので、最初は、リハビリなんてしなくていいと、後ろ向きな考えでいました。ですが、担当してくれたリハビリの先生は私の気持ちが全て分かっているかのようにまるで自分の事のように向き合ってくれました。とても優しく、できないことができるようになった時は、一緒に喜んでくれ、あめやお菓子をくれたこともありました。そのおかげで、だんだんと後ろ向きだった気持ちを前向きな気持ちに変えることができ、辛いリハビリも頑張ろうと思えるようになりました。今では装具をつけていたとは思えないくらい元気に過ごすことができるようになり、やりたかったサッカーを、たくさんの友達としています。

この理学療法士は、病院だけでなく、クリニック、介護保険関連施設など幅広い分野で活躍していて、ケ

ガや病気がある人の基本動作能力の回復や維持、さらには障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法を用いて支援していく仕事と知り、とてもやりがいがありそうだと思います。私も、私を担当してくれた先生のように、精神的にも寄り添える理学療法士になりたいと思います。



理学療法に感謝



坂東市
金子 美幸

二年前、自転車による交通事故に遭いました。直後から左膝が伸びず、歩きにくい。二日後には左手薬指が痺れ始めました。投薬治療からリハビリに変更となったため転院。そこでPTのお世話になることとなりました。週一回のリハビリの他、自宅や職場でできるメニューを考えていただきました。すぐに良くなるだろうとの思いから、時間を見つけては自主トレをしていました。しかし、四ヶ月ほど経った頃から両手・両足が痺れ、歩行が難しくなってきたのです。自分の体を自分で触ることができないという経験を初めてしました。何故？どうして？これからどうしたら

いいのだろうと悲観的なことばかり考えていました。その際、PTが親身になって話を聞いてくれ、私の思いを上申してくれたのです。結果、再診していただくことができました。脊髄不全損傷の可能性が高いとのことでした。再診していただいた際、「今まで診てきた中で(歩容が)一番酷い」とのことでした。PTの間で「外来に来る人の歩き方じゃないよね」と話していたそうです。そんなに酷いのかと笑ってしまいました。また、リハビリ室付近で目の前を横切る方がいた際、状況を説明し、気をつけてほしい旨進言していただいていたようです。その後リハビリの内容を再考いただき、症状も安定してきたため手術をすることができました。お陰様で手術は無事に成功。歩行も少しずつではありますが感覚を取り戻しつつあります。アクシデントも含

めこれまでに二度、増悪になりました。その都度臨機応変に対応してくださり、いろいろな局面で気を配ってくださったことに感謝しています。医療従事者の中で最も患者に近い存在であるPTのお陰で、今ではリハビリがストレス発散となっています。「何もしない人は強制的にやらせるけど、やりすぎる人を止めることは難しい」とのこと。焦らず少しずつ確実に、頑張りすぎないことを肝に銘じてこれからもリハビリを続けていきます。

