

レースになってしまいました。どうにかこうにか無事完走した後、同じペースを覗いてみました。多くの選手は悪天候でペースに立ち寄り余裕はなかったのでしょうか、すいていました。今度は、学生さんにやってもらいました。「どこか痛いところはないですか?」「全身が痛い。」(笑) テントが飛ばされそうな風で、他の学生さんがテントを必死に押さえていました(怖)。帰り道、食べ物屋のテントの多くは、布地の部分が飛ばされてなくなっていました。レース後の余韻を楽しみながら帰途につき

### 一般の部 理学療法に 思うこと

笠間市  
松嶋 繁

2013年10月末日昼食をとろうとしたが、酒好きの私は急にウイスキーが欲しくなり、金色の好みのグラスに注ぎ、まず高貴な香を嗅ぎ深呼吸しておもむろにチーズのラベルをはがし、つまみをとろうとした時右手に確保したグラスから逃走して床に落ちた。小生は慌ててグラスを拾い更にウイスキーを注ぎ飲まんとした。格好のつまみを箸にてとろうとすると、あにはからんや箸にてつまめずぼるぼると落ちる。何か手も震えていた。たまたま信頼するかかりつけ医のところへ右手右足の状態を説明。握れない、足をする、歩き

がふらつく。「それは大変、早速総合病院に救急自動車を手配下さい。」の指令にて救急車依頼、総合病院の救急外来へ。医者から説明。

「脳の写真右の白い部分は出血、言語と運動を司るところ。以前も出血したところで症状は現れなかった。」とのこと…。外来の簡易ベッドに横たわり点滴を受ける。気分も良いので自宅に帰ると述べて「入院しないと“言語障害”会話不能になる。」と言われ瞬間びっくり仰天して、呆然自失の状態になった。言葉を失ってはどうにもならないので入院を承諾した。入院して少し経つと入院ベッドがいっぱいで入院不能と。愕き、かかりつけの病院に電話する。後にその病院に移って看護師さんの助言、温かいアドバイス介

抱、療養のおかげで心身落ち着く、感謝、ありがとう。退院後、訪問理学療法で散歩の指導は南の野菜畑から山の斜面まで歩行訓練、言語聴覚療法ではパソコンの指導をそいて頂き精神面でのやすらぎの指導を頂く。がんばってもう少し老いらくの身体をたいせつにしながら生きてと思っています。ご支援、ご援助に篤く感謝とお礼を捧げたい。年をとってから体調を壊してしみじみ思うのである。多くの人、家族に心配を掛け多くの人の世話になり生きていくのだと云うことを今までお付き合い頂いた皆さんに心から感謝を申し上げます。

### 学生の部 理学療法との 出会い

茨城県立水海道第一高等学校  
多賀谷 開

私の初めての理学療法との出会いは、中学二年生の夏に行われた職場体験の時でした。当時の私は医療という世界にまだ興味がなく、明確な理由があって参加したわけではありませんでしたが、この体験のおかげで今の私があるということは間違いありません。私は案内係の方と一緒に、病院内の様々な場所を見学しました。その中の一つにリハビリ室があり、そこで見た光景が私の全ての原点となるのでした。患者さんと笑顔、楽しそうな会話を交えながらリハビリをする理学療法士の方はとても輝いて見えました。同時に驚いたこともありました。それは、患者さんが理学療法士の方と同様、笑顔であったことです。患者さんは自身に障害を抱え、少なからず将来への不安があるはず。しかし、患者さんの表情からはそれが全く窺えませんでした。そこで私は案内係の方に聞いてみました。「なぜ不安をかかえているはずの患者さんがあのような笑顔に

なれるのでしょうか?」と。すると案内係の方はこう答えました。「理学療法士は常に患者さんの健康状態、精神状態に配慮し、患者さんに不安を与えないような医療行為を心がけているのです。」これを聞いて私はなんて素晴らしい職業なのだろう。自分も理学療法士として患者さんを支えたい、と思うようになりました。

この体験を通して、自分は理学療法士という職に出会えて本当によかったと思いました。これまで特に何の目標もなく、自分の将来に対する不安をかかえた時に、このような転機が訪れたのも何かの運命なのかもしれません。この出会いと感動を一生忘れず、大切に、いつか自分も理学療法士として医療の現場で役立てるようになりたいです。そして、職場体験のときに見た、常に患者さんのことを第一に考え、不安にさせない医療サービスを提供できるような理学療法士になりたいと思います。



### 学生の部 私の目指す 理学療法士

アール医療福祉専門学校  
齋藤 裕也

私が理学療法士になろうと思ったのには理由があります。私は高校二年生の時の登校中に交通事故にあいました。バイクに乗っていたところを信号無視してきた車が突っ込んできたのです。私は幸いヘルメットが頭を守ってくれたので、衝突後自分で周囲の人に助けを求める事ができました。体の損傷がひどく、出血多量で普通なら死んでしまうほどのものだったと医師が言っていました。それから様々な手術や治療をうけて私は回復していきました。そしてベッドの上でなら、ある程度の行動が自分でできるぐらい回復した頃に医師からもとのような体に治るのは難しいと思ってくださいと告げられました。私はすべてが嫌になりました。体から飛び出している冷たい金属、いたるところにつけられた管や機械、自分の体が化物みたいに見えるに生かされた意味があったんだろうかと何度も考えました。そんな時に始まったのがリハビリテーションでした。担当し

てくれた理学療法士さんは昔やんちゃで、つい笑ってしまうような面白い話をたくさん聞かせてくれました。そして、私にもう一度体を動かす喜びや楽しさを教えてくれました。私はいつの間にか一日の中でリハビリの時間が一番の楽しみになっていました。それからリハビリが楽しくて、自主的にどんどんリハビリをしていき、医師も驚く程に回復し今では後遺症もなく普通に生活しています。その時に私は私を救ってくれた理学療法士さんになりたいと思いました。とても優しく頼りになり、でもどこかふざけていて、友達のように安心できる、将来そんな理学療法士になって入院していた時の私のような思いをしている人たちに私がもらったように希望をあたえたいと思っています。それが私の目指す一番かっこいい理学療法士です。



# 7月17日は理学療法の日です

平成28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作文を募集致しました。「学生の部」「一般の部」合わせ68通の応募があり、審査の結果、最優秀賞2点、優秀賞3点、佳作5点が選ばれました。

## 一般の部 理学療法を受けられる事に感謝

石岡市  
長谷 純子



義母が右大腿部に入れた人工骨頭の感染症を起こしたのは平成22年のことでした。当時、長男を亡くしたばかりの義母にとって心身共に一番つらい時期だったのでは無いかと思います。精神的な落ち込みも手伝ってか一時は立ち上がることもすらまともに出来ない状態になっていました。

感染症の菌を除去する治療から始まり、何度も手術を繰り返し、ようやく人工関節を入れ直しリハビリを開始できたのはその年の秋頃でした。

急性期の病院、リハビリの為に転院した病院、老人保健施設、と行く先々で理学療法のお世話になりました。

かつての脳梗塞による認知症の影響で、リハビリを拒否したり、やりたいのにやってくれないと嘘をついてみたり、そんな義母を理学療法士の先生方は、色々と手を尽くしてリハビリに誘って下さいました。今では、普段は車椅子を使いながら、トイレやベッドへの移乗は自力で出来る所まで回復しております。

治療中、義母はオムツ交換を受けける事を泣いて嫌がりました。トイレに自力で行けるという事は、義母にとってとても誇れる事のように、ここまで回復できた事を家族として本当にありがたく思います。

義母は現在もグループホームで週に一度、リハビリをがんばっています。理学療法士の先生から「力がついてきた」などと褒められる事がとても励みのようで、会うたびにリハビリの事を話してくれます。夢は歩けるようになる事のようにです。

理学療法士によるリハビリが存在しない時代だったら、義母は今のように誇りを持って生活する事は無理だったでしょう。理学療法があるという事、その恩恵を受けられるという事に大変感謝しております。



## 一般の部 楽しい生活を夢見て

鹿嶋市  
高橋 功



私は脳梗塞を3度発症した。突然襲った1度目は、平成9年のこと。足元がふらつくなか1日過ごし、翌日に職場の診療所で受診したところ紹介状を持って病院へ行くよう進言され駆けつけた。結果は初期の脳梗塞と診断された。麻痺など後遺症はなかったが、葉が自分から離せないものとなった。

2度目は平成25年8月。左半身麻痺が生じ、言語障害、嚥下障害が後遺症として残ってしまった。このとき、ふと思ひ浮かんだことは、この先どうすれば良いかを考え、一瞬迷いが頭に浮かんだ。

ていない実感から、もうだめかもしれないと思ったこともありましたが、焦る私に理学療法士の方は冷静に接してくれました。そして二ヶ月のリハビリテーションの末、関東大会への出場を決めることができました。

怪我をしたことで、それまでは気づかなかった自分の弱点や、正しいトレーニング・ケアの方法を知り、「今自分に出来ること」にたどり着くことが出来ました。これは私一人ではおそらく無理だったと思います。試合に出場できるかどうかすら分からなかったところから私を救ってくれたのは紛れもなく理学療法と、それを指導してくれた理学療法士の方との出会いです。また、この怪我による思いがけない出会いが、私に、理学療法士として患者に直接寄り添いたいという夢をもたらしました。怪我による後悔を、将来の可能性へと変えてくれた理学療法に心から感謝しています。



しかし、リハビリで他の人の頑張りや、リハビリの先生から他の方が良くなっている話を聞いて、自分も頑張らないと切り替えることが出来た。

リハビリに励んでいた矢先の平成27年3月。ベッドで寝ていたが、全身に力が入らず病院へ行く在即入院。3度目の脳梗塞であった。3度目となると絶望感が強く、もう身体が動かなくなるのではないかなど諦めの気持ちが大きくなってしまった。気持ちの切り替えに時間がかかり、現在も完全に切り替えることが出来ていない。3度も思うと不安が大きく、樹木の手入れは自分が行って来たのに、今度は誰が行うのか。家内が出かける際は、私の運転が必要であり出かけることができなくなってしまおうのではないか。次々と不

安が頭をよぎり、家内に対して苛立つ事が多く迷惑を掛ける事が多くなった。

脳梗塞は回復が遅いと分かっているが、なかなか思うようにいかない。しかし、リハビリを続けていく中でゆっくりではあるが身体が動くようになってきた。訪問リハビリでは庭の手入れを目標にした。今度は孫とキャッチボール、山形の実家に帰りたいなど目標がある。

リハビリのお陰で、未来をやることができ、夢を持つことが出来た。リハビリで現状以上に良くなることを夢見て、私は頑張ることしかできない。

今後もビシビシと加減せずにご指導ください。

## 学生の部 地域社会に資する理学療法

アール医療福祉専門学校  
高野 国大



理学療法士として生きることは地域社会に資することである。

私の記憶には、東日本大震災でのボランティア活動をされていた理学療法士の姿が強く残っています。

皆の不安の募る中でご年配の方々の話に耳を傾け、体操を通して笑顔と安心感を取り戻そうとする姿からは、地域社会の一員として自らの力を役立てたいとの強い想いを受けました。現在、理学療法士養成校にて三年目を迎えた私にとっての目指すべき姿となっています。

昨年度の学外活動にて、介護予防教室の運営に携わる機会をいただきました。ご年配の方々とお話をさせていただき、一緒に体操を行う、私にとって理学療法士を志した原点ともいえる活動です。

身体機能の向上を目指すにはどうすれば良いのかを考え、お身体の状態を正確に把握する為お話を聞くことに集中しました。毎週体操の内容を企画し、一緒に身体を

## 一般の部 身近な理学療法士さん

日立市  
中郡 久夫



「この筋肉が硬いですね。」マラソン大会前のマッサージで、言われた言葉です。このところ調子が良く、1か月間、練習を重ねてきました。本来ならば1週間前から練習量を減らし体調をレースに合わせるべきなのですが、レース前の高揚感もあり、走り過ぎた印象がありました。最近、大会には大学や専門学校の理学療法士のブースが増えています。早い時間に会場に着くとブースはすいていて、マッサージをしてくれます。私は混雑をさけてなるべく早く会場に着くの心をかけており、普段は学生にマッサージをやって

もらうことが多いのですが、たまたま指導教官のような方にやってもらいました。さすがにベテラン、太ももの筋肉が硬いのがすぐにわかったようです。10分ぐらい足を中心にやってもらい、「レースがんばってきてください。」と、笑顔で送り出してもらいました。その他のレースでもブースがすいていれば、学生によくやっています。「張っているところはないですか?」「痛くないですか?」とよく状態を聞いてくれます。若干のぎこちなさはありますが、全員笑顔で送り出してくれます。将来、私も病院等でお世話になるかも知れません。しっかり勉強して、腕のいい理学療法士になってくれれば良いと思います。

今回は、目を開けて走るのが困難なぐらいの暴風雨で、すごい

ます。

私自身、育てていただいた地域社会に資する理学療法士となり、責任を果たせる様、今後の学業に努めたいと考えています。

## 学生の部 けがと上手に生きるために

茨城キリスト教学園高等学校  
大平 羽津奈



私は、小さい頃からバスケットボールを続けている。バスケットボールの練習は沢山走ってきついが、試合で勝った時はこの上なく嬉しい。しかし、接触プレーが多いため選手たちは常にけがと隣り合わせでプレーをしなければならぬ。私は、幸い今まで大きなけがをしていないが、私の友人には捻挫や骨折をする人が多く、中には、靭帯損傷などのひどいけがをしてしまう人もいた。そんな時、少しでも早く復帰できるようにリハビリのメニューを考えたり、マッサージをしたり、温熱によりけがを良好な状態にするなど様々な指導をしてくださっていたのが理学療法士の方々だった。けがをしていく行動の必要性も感じてい

見ていた私は、理学療法士の方々に尊敬すると共に、将来自分もこのように人の役に立つ、人を笑顔にできる理学療法士になりたいと強く思った。

これから、日本は少子高齢化がさらに進んでいく。そのため、日常生活の中で転んだり、重い荷物を持ったことにより、足腰を負傷してしまう高齢者の方々が増えるだろう。体力の弱っているお年寄りには普通に生活しているだけでも疲れやすい。それに加えて辛いリハビリにも耐えなければならず、途中でリハビリを辞めてしまう可能性も考えられる。そうならないためにも、理学療法士は少しの負担でより早くけがが治るようにリハビリのプランを考えたり、痛みの継続時間を少しでも短くするなど、技術の向上を目指していく必要があると思う。もちろん、患者さんの気持ちに寄り添い励ますなどのコミュニケーション力も必要不可欠だ。

私は、この職業に就き、人々を笑顔にしていきたい。それを実現するために、私は高校の学習に全力で取り組み、部活を通して心身を鍛えながら、自分を成長させる努力を続けていく。

## 学生の部 理学療法士への感謝と将来の夢

茨城県立水戸第三高等学校  
七字 葵



高校一年生の秋。新人戦の地区予選に向けてバスケットボールの練習をしていた時のことだった。ディフェンスを抜き、シュートしようとして足を踏み込んだ。あっと思った時はもう遅かった。そのまま床に倒れて、すぐには起き上がれなかった。運の悪いことに私は足首を捻挫してしまったのである。やっと調子も上がりはじめて、試合に出場するために一生懸命練習していた矢先のことだった。しばらくして、病院から駆けつけてくれたのは普段から部活動で怪我をしてしまった時にお世話になっていた理学療法士のI先生だった。すぐに怪我を見てもらい、落ち込んでいた私に、「腫れはひどくないから心配なくて大丈夫だよ。」と声をかけてくれた。そして復帰に向けて理学療法を受けることにした。

私は、理学療法というと大きな怪我をした時の機能回復という程度のイメージしか持っていないく

て、自分とは無関係なものだと思っていた。しかし、高校生になってから出会ったI先生によって私の理学療法に対する考え方は変わった。私が受けたのは主に運動療法だった。治療を受けて驚いたことは、痛みのある部分だけに原因があるわけではないということだった。I先生は、身体の硬さや身体の使い方が原因であり、どのような治療をしていけば良いのか詳しく説明してくれた。また試合が近づくにつれてチームが更に一丸となってプレーしているのをコートの外で見ているのは辛く挫けそうになった時「もう少し頑張ろう。」と励ましの声をかけてもらいとても勇気づけられ、理学療法士が心強く感じられた。そして支えてくれたI先生のおかげで徐々に怪我は回復し、試合前に復帰することができた。

私は、この経験を通してリハビリを支えてもらったI先生への感謝の気持ちを忘れずに、患者さんとのコミュニケーションを大切に患者さんが何を望んでいるかを常に考えて行動できる理学療法士になりたいと思った。

## 学生の部 理学療法との出会い

茨城県立水戸第二高等学校  
伊藤 薫



私が初めて理学療法と出会ったのは、小学校低学年の頃、父が膝を怪我してリハビリテーションを受けているのを見学した時ですが、その時はまだ、父が指導を受けているのが理学療法だとは知りませんでした。

高校三年生の四月、陸上部として最後の総体を控えていた私は大腿裏の肉離れをしてしまいました。試合に間に合わないかもしれないという焦りと不安から落ち込んでいた私に、同じく怪我をしていた友人がリハビリテーションを受けるように勧めてくれました。初めて受けるリハビリテーションは想像以上に専門的で、周りを見渡すと一人一人が自分に合った指導を受けていました。リハビリテーションに対して、画一的なトレーニングというイメージが強かったため、自分の試合に直結した動きを指導してもらえたことは意外であり、とても心強かったです。

それでもやはり、練習量が足り