7月17日は理学療法の日です

平成29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、苦労など、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108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5点が選ばれました。

公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

を予防し、また自立期間の延長を図る指導的行為です。そして、前者は早期のリハビリを導入する医療機関の増加に伴って理学療法士の需要が増えるものと思われます。後者は「地域包括ケア」を推進しようという政策の具体化に伴って飛躍的な増加が必要となりそうです。

二つの背景には、高齢者の増加があると思います。それは人々がなるべく長く健康で暮らせるようにする施策を要請します。それに必要とされる財源負担を減らすためにはなるべく多くの高齢者が健康で自立できるようにする必要があります。それに地域ぐるみで対応しようという仕組みが「地域包括ケア」のようです。それが介護予防のための医療、理学療法、介護福祉等の出番を増やすことになります。理学療法にとっては役割評価を高める好機であり、それに応えて理学療法は質・量を高める努力、義務が必要になるでしょう。

これらの要請に応えられるように、活動現場において、また大学や専門養成機関において、医療研究が開発する知見を療法として技術化し、理学療法士の技量を高めること、また、地域包括ケアという総合的な理念を理解し、実践現場での地域住民、医師や専門職スタッフ間の複雑な関係を調整し、活動をリードできるような人材養成システムの確立、実践を進めて欲しいものです。

二つの理学療法士の活動の受容者としての、また、県南の都市郊外の生活経験者として、高齢化時代に臨んでの理学療法の在り方について、私の懸念と期待をお伝えしておきます。

一般の部　佳作
先端技術に負けない理学療法

筑西市
飯村　靖子

風薫る五月の空を仰ぎ、胸いっぱい深呼吸をした。今日は三ヶ月入院をした病院を巣立つ日だ。交通事故に遭遇し八ヶ所骨折という七十五歳の身には、命さえも…という危機一髪のときであった。苦しい呼吸の中で、幻の中に表われた風せん意識的に口にした気持が命の糸となってつながったのかもしれない。三週間後、救急病院からリハビリの病院に転院。まだ天井を仰ぐことしかできなかった。身体に障害のある者に対し回復を図るため、百余名の理学療法士や作業療法士の先生方が活動している場であった。ベッド上や大ホールでの施術の様子を目のあたりにし、重傷と思われるわが身を委ねる場として安堵した。

今日も病室から人々が車椅子や松葉杖などで続々とリハビリ室に向かう。私も仲間の一員となって筋肉が楽になる手法を受ける。二十代平均と思われる療法士の方々が真剣な眼差しで、部位の痛みをやわらげようと曲げたり伸ばしたりの施術、その光景が一望できる。私も同様のお世話を受けて、肘しか使えない不自由な身から車椅子の乗降、杖歩きまでに大進歩。熱心なスタッフの方々のお陰と涙する日が続いた。

ふと考えると、あらゆる分野で先進技術といわれる昨今、マシーンの使われる時代、理学療法の世界においては、先生方の手作業の施術が行われている。痛みの根源を探しあて、対処したり、対極の部位をマッサージしたりして回復につなげている。患者の中からは、“神の手”だと感動の声も聞こえてくる。

どんなに科学が発達してもこの技術だけは変わる事なく脈々と続いていくものと思う。

もう一つ大切な事は、施術中の温かいトークが治癒力を高める大きな要素となっている。私にとっても大きな慰めとなった。

最近、老若男女、足腰を傷める人が多い傾向なので、先生方の躍進を願って多くの人が施術を受診できるようなシステムづくりを願ってやまない。

学生の部　佳作
笑顔を作る職業

つくば国際大学高等学校
鈴木　悠汰

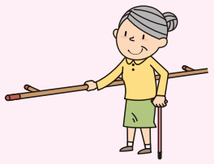
私が理学療法士を知ったのは、小学校三年生の時でした。祖母が、くも膜下出血で倒れて手術をした四日後に脳梗塞になり、右半身麻痺、言語障害になってしまいました。

私が知っている祖母は、いつも元気で仕事をしていて、趣味でバレーボールをやっているような姿しか見ていなかったので、病気になった時にはショックが隠しきれませんでした。

お見舞いに母と弟とで毎日行ったのですが祖母の姿を見るのは非常に辛いことでした。歩けない、一人では食べ物が食べられない、言葉が上手く出てこない等、自分でも苛立っていた様子でした。入院生活も長くなり、病状は落ち着いてリハビリが始まりました。私はそこで初めて理学療法士を知りました。

全く歩く事が出来なかった祖母は立ち上がる作業から始まりました。自力で立ち上がれない祖母を療法士が、すっと立ち上がらせバランスを取る練習などをやっていました。立てる状態になったので、次は手すりを使って歩く練習が始まりました。右半身麻痺になった祖母はバランスを取って歩くのが難しく、一歩歩いては休みの練習を毎日行っていました。病院に行くたびに少しずつ歩けるようになっている様子を見た時に、療法士が神様に見えて自分もその道に進もうとするきっかけになりました。徐々に歩ける様になってきた祖母はベッドでの寝起きの練習や、杖を使っての歩行練習、坂を上がる練習して驚くほどの速さで歩けるようになり、表情も明るくなって、家族の顔も笑顔が戻ってきました。

私は理学療法士になり、一人でも多くの患者さんや、その家族をも笑顔にさせることができるエキスパートになりたいです。



学生の部　佳作
理学療法を体験して

アール医療福祉専門学校
有坂　沙月

私が初めて理学療法士という存在を知ったのは中学生の時です。私の父がヘルニアで手術をした際、リハビリで理学療法士の方にお世話になったという話を聞きました。

そして私自身高校二年生の冬に心臓の手術をし、リハビリで理学療法を受けました。術後はICUに入り自分の力で座ることさえ出来ない状態でした。私は過去に二度手術を受けたことがありますが赤ちゃんの頃なので記憶は全く無く、大きくなって手術を受けたのはこの時が初めてなので自分の思い通りに身体を動かせないと分かった時は驚いたと同時に不安な気持ちになりました。しかし、理学療法士の方に出会って少しずつですが気持ちに変化がありました。その理学療法士の方はリハビリのことをよく分かっていない私に対してこれから何をするのか、どうやるのかなど心優しく丁寧に説明してくれました。実際に理学療法を受けて私は人は二日三日程寝たきりの状態になると体力が低下するということを知りました。術後は全く動けませんでしたが理学療法士の方の支えもあり、皆と同じように動けるようになった時はとても嬉しくて理学療法士という存在の大切さを理解したとともに入院中にお世話になった理学療法士の方には心から感謝しています。

私は現在、医療系の専門学校で理学療法学科に在籍しております。私が思っていた以上に勉強が大変で正直驚いていますが私を支えてくれた理学療法士の方のように私も一人でも多くの人を社会に復帰できるようにサポートしてあげたいと思っていると同時に、常に患者さんを思いやり優しさの気持ちを持って、明るく笑顔で接することのできる理学療法士になりたいです。そのために今は専門知識を身につけるために勉強を頑張り、人間性を磨くために色々な人と関わって協調性などを学んでいきたいと思っています。

一般の部

一般の部

最優秀賞

三人の理学療法士さんに感謝

北茨城市
久保　房男

私は三人の理学療法士さんのおかげで、現在の自分があると思っております。三年半前に病気により手術し、下肢マヒにより寝たきりの状態に成ってしまいました。そこで、理学療法士さんにベッド上での下肢を中心としたマッサージを行って頂きました。体を動かせるようになり、車椅子で移動出来るようになると、リハビリ室でのボールなどを使用した運動へと進歩しました。約三ヶ月の入院で車椅子での生活ができる状態まで回復し、無事退院することができました。入院中はリハビリの時間がとても楽しみでした。退院後も自分の体を知っている同じ理学療法士さんのお世話になりたかったのですが、制約があり希望はかないませんでした。そこで、リハビリテーション科のある病院へ通院しリハビリを継続することにしました。

この病院で二人目の理学療法士さんに、一週間に二回の通院で約一年間リハビリをして頂き、杖を突いて歩けるまでに回復しました。

その後は、ひとりで散歩を約二年間、一日一万歩を目標に行い、脚力と体力をつけ、普通に歩けるようになりました。そこでプロのアドバイスを受けたいと思っていたところ、理学療法士会による体力測定会があることを知り連絡を取りました。

そして、三人目となる理学療法士さんの指導を受けることが出来ました。体力測定のみならず、歩行時の注意点やウォーキングポールを使用した歩行練習を指導して頂きました。

また、シルバーリハビリ体操の見学を勧められました。見学後の感想を報告したところ、今度は指導士の受講を勧められました。

四ヶ月で五回の指導を受け、アドバイスを受け入れて、無事シルバーリハビリ体操指導士になることができました。

この様にそれぞれの立場での三人の理学療法士さんのおかげで体操指導ができるまで回復し、目標をもって生きて行けるようになりました。本当にありがとうございました。

一般の部

優秀賞

理学療法に想うこと〜十五年を振り返ってみて〜

筑西市
川﨑　香苗子

私は十五年程前に「もやもや病」の合併症による脳内出血により入院を余儀なくされました。一月の四日だったように覚えています。リハビリを開始したのは血圧が安定した頃でしたので倒れて間もなくあまり時間がたっていなかったんではないでしょうか。まだ私も若かったこともあり初日のリハビリは逃げたかったような記憶があります。何よりもお手洗いに行くのもままならない時でしたのでチューブをつけたまま男性に会うのが苦痛でしかなかったのです。本当に嫌でしたね。でも実際にリハビリに行ってみると全く療法士さんたちは気にしている様子も無くびっくりしました。逆に自分が恥ずかしくなりました。ほぼ毎日が訓練の繰り返しできついこともありましたがおかげ様でほぼ以前の様に生活できるようになり車の運転さえもできています。ゲーム感覚で楽しくリハビリを行っていただいたこと、ユーモアのあるお話でリラックスしてリハビリを受けられるようにしていただいたこと、本当に感謝しています。それから退院して今でもずっと助けていただいています。残念ながら現在はリハビリを受けていません。主治医の判断により、あとは自主トレのみでということでしたがなかなか難しいものです。やろうと思ってもなかなか続かないものです。なので今も判断に迷ったり失敗など困った時は判断を請うこともあるのです。もうあれから十五年近くたちますが病気が決して良いことではないですがリハビリそして療法士さん達と出会った事は私にとって生きる糧を与えてくれた大切な出来事だったのではと実感しています。もっと理学療法が特別なものでは無く心に寄り添う療法だと知られていく事を願ってやみません。学生時代に理学療法を知っていたらもしかしたらそれを志して勉学にいそしんでいたかもしれませんね。

一般の部

優秀賞

加齢は自信を持って

土浦市
額賀　正美

先日朝、山手線上野から東京周りに乗りました。通勤客でぎっしりの車内を、掴まれるポールの所まで分け入りました。すると座っていた若い女性が「立ちますよ」と声を掛けてくれました。何処まで乗るのか聞きましたら、4つ先でした。私はお礼を言い、原宿まででしたから『あなたが降りてから座らせて頂くわ』と告げ、揺れる車体に耐える足腰に満足し、交代際に交わした「ありがとうございます」に、爽やかな風を感じました。

初めて理学療法士の職種を知るきっかけになった、保健センターでの「介護予防リハビリ体操」に、週1回通い始めて5年になりました。

理学療法士の実践するリハビリ体操は、関節の動き、筋肉の回復“歩く、座る、立つ、寝返りを打つ、身体機能回復のサポート”すべてに自覚が無く衰えていた身体機能を、回復する機会になりました。

又、密かに自覚し始めていた認知症。どうしたものかと思いあぐねている所に、進行を予防できる「脳いきいき教室」を知り、参加しました。講師は、理学療法士です。あらためて、理学療法士の高齢化社会に必要とされる仕事内容の広さと深さを認識しました。

理学療法士の先生方には、朝のポジティブな明るい声掛けに、参加する皆が笑顔で楽しいリハビリ体操教室でした。

これまでの「介護予防リハビリ体操」は閉じられましたが、フォローアップとして、自宅で自分に合った運動を続けられるように企画された「はつらつ運動教室」へと移行して、自分で続けて行ける自信も抱き始めました。

これからも、理学療法士の先生方と緩やかな関わりを持ちながら、心身ともに達者で加齢したいです。

いま・77歳喜寿を迎えて、近年になく幸せ感に満ち足りています。きっと、それなりの体力に自信が持てる様になったからだと考えます。

これは、理学療法士の先生方の笑顔と、明るさ・強さ・意欲・熱意・吸引力等々多くの投げかけで、私の中にそこはかとなく、老いの自覚と自信が芽生えたからだと思っています。

理学療法士の先生方へ感謝の気持ちで、今回の作文コンクールに応募させて頂きました。

一般の部

佳作

高齢者の増加する時代に臨んで、理学療法に求められるもの

土浦市
塩谷　哲夫

今、私は2か所で理学療法士さんのお世話になっています。一つは病院での個人リハビリテーションであり、もう一つは市の保健センターでの介護予防の運動教室です（こちらには作業療法士、看護師さんもいる）。

この二つはいずれも理学療法士の活動の場ですが、その内容には大きな違いがあると思います。前者は急性期の患者個人の自立を促す治療行為であり、後者は主として高齢者の群を対象にして、そこに集う人々が介護状態になること

学生の部

学生の部

最優秀賞

理学療法士に望むこと、そしてなりたい自分

つくば国際大学
高橋　未来璃

私の将来の夢は理学療法士。目指すきっかけとして、怪我をした時に出会った、小学校からの夢だなんてかっこいい理由はない。人と関わる仕事がしたい、人の役に立ちたいと幼少期から言い続け、理学療法士という仕事を知り、ただの興味だけで大学に入学した。

転機は大学二年の夏。それは大好きな祖母のガン宣告、そして死。余命幾ばくもない中で、最期までその人らしい人生を送るために終末期リハビリテーションが行われた。人生のゴールが見えている状況で、苦しんでいる状況でどうしてリハビリテーションをおこなわなければいけないのか私には分からなかった。そんな私の考えを祖母が変えた。

理学療法士からの「何がしたいですか？」との問いに、祖母は「自分で歩きたいです。」と答えた。遊園地に行きたい、高級料理が食べたい、旅行に行きたい…。やりたいことならいくらでも出てきそうだが、なんて現実的で切実な願いなのだろうか。そして、希望が感じられるのだろうか。病院にいる状況で食べ物の願いも、旅の願いも限度がある。しかしその時に、歩きたいという希望に寄り添うことができ、実現の可能性を秘めているのは紛れもなく理学療法士しかいないと思った。

そのことから、理学療法士は人生の最期まで希望を与え続けられる職業だと感じた。痛みを取り除きましょう、元気になりましょうという言葉なら誰でも言うことができ、ある一定の尺度に全ての人を当てはめているにすぎない。各個人でリハビリテーションを行う意味や頑張りかたは違ってもいいのだ。

祖母の“歩きたい”という一言と、優しく寄り添っていた理学療法士の姿が今でも忘れられず、私の目指すべき将来像を見せてくれた気がした。まさにそれぞれの人の自分らしさや人生に共に寄り添うことが理学療法士に望むことであり、なりたい自分だ。

学生の部

優秀賞

理学療法士の支援を受けて

茨城県立水戸第三高等学校
大内　晴香

高校二年生の夏、人生初の手術を経験した。クラスマッチのバレーボールで、スパイクの着地の際、左膝の前十字靭帯を断裂したのである。中学時代から片足で着地してしまう癖があり、それが災いしたのだ。検査の結果、二ヶ月後に手術を受けることになった。

手術の翌日、初めて理学療法の先生に会った。二十代の女性で歳が近く、気さくに話しかけてくれたので友達のように親しくなれた。術後数日は膝が全く曲がらず、まるで自分の身体ではないように感じた。リハビリに半年かかることが分かると、ネガティブな考えばかり頭に浮かんできた。しかし、先生の「一緒に頑張ろう。」という言葉に励まされた。

最初のリハビリは、機械を使い一定間隔でゆっくり膝の曲げ伸ばしをする物理療法と、病室でできる簡単な体操を行った。体操の順序が記されたプリントには、先生のアドバイスや励ましのコメントが書かれていた。回復に合わせて細かくメニューが変化していき、患者への思いやりと身体への気配りが伝わってきた。運動療法に切り替わると重心のかけ方や正しい歩き方を教わり、今まで染みついていた悪い癖を改善してもらった。リハビリ中は学校生活の話で盛り上がり、楽しいひと時を過ごせた。先生は様々な年代の患者を担当していた。人によって話題を変え、楽しそうにリハビリに取り組む姿には心を動かされた。最初は、思うように動かない膝に苛立ちを覚えたり、自分が情けなくなったりしたが、熱心に支えてくれた先生のお陰で以前のような自由に動く身体を取り戻すことができた。

私は自分の経験を通して、生活の中での理学療法の重要性を知った。怪我の大小に関わらず、患者の心と身体のサポートをしてくれる理学療法士は、高齢化が進みより多くの医療支援が必要とされる現代に、必要不可欠な存在だ。落ち込んでいた私を元気づけ、辛いリハビリも楽しくしてくれた先生のような、人のためになれる理学療法士になりたい。

学生の部

優秀賞

理学療法士を目指して

つくば国際大学東風高等学校
出野　健太

私の将来の夢は理学療法士になることです。それを言うと「理学療法士って何？」と聞かれることが多く、あまり認知されていないのだと感じます。高齢化がますます進む中、理学療法士は今後更に多くの人に必要とされてくると思います。医療現場で働く理学療法士が増えていくことで、より多くの人が、長く元気に生きていけるのではないかと私は考えています。

私は、中学生の時に理学療法士さんにお世話になりました。そのことが今でも強く心に残っています。自転車で転び、怪我をしました。その際に、理学療法士さんと共に怪我した部分の可動域を広げるリハビリに取り組みました。治すためにはとても痛い思いをし、たくさんの時間がかかり嫌になることもありました。しかし、理学療法士さんに「一緒に頑張ろう」と励ましてもらいながら、リハビリを頑張ることができました。大変な思いをした分、治ったときはとても嬉しく、同時に怪我をする前と同じように動かせるようになり、理学療法士さんに心から感謝しました。このことがきっかけになり自分と同じように怪我をした人を救いたいと思うようになり、理学療法士を目指そうと決意しました。

先日の熊本地震の時に、運動をしないと起きる病気「不活発症」というものを知りました。そのような災害時にも、理学療法士を派遣することで、不活発症になる人の支援ができると思いました。どうしても避難所に引きこもりがちになってしまう人達を積極的に運動に誘い出し、不活発症を防ぐ運動法を教えることを目的とし、派遣すべきだと考えます。そのようにすれば、多くの人々を救うことができるはずです。

私は、患者を励まし、患者の心に寄り添うことのできる理学療法士として活躍したいと思います。そして、病院だけでなく、積極的に災害現場にも出向き、一人でも多くの人を救うことが私の大きな目標です。

学生の部

佳作

理学療法に想うこと

アール医療福祉専門学校
渡引　杏菜

「理学療法士になりたい」という思いで入学した専門学校。理学療法について学んでいく中で、解剖学的なことはもちろん、社会での理学療法士の役割など、今までにはない気持ちで新しいことを学んだり考えたりすることばかりである。

よく、「理学療法士ってリハビリの先生のことでしょ？」と友人や知り合いに多々聞かれることがある。私も専門学校に入る前だったら、きっと同じように思っていただろう。しかし、理学療法について学んでいくうちに、もちろんリハビリテーションを行い、身体機能の回復を目指すことも1つの大きな役割だが、それ以上に患者さんの生活・人生に向き合うという大切な役割がある。「その時」の現状や状況も大事だが、その時だけでなく患者さんの「今後」についても深く・大きく考える必要がある。患者さんの社会復帰後の目標やホープの手助けをすることも理学療法士の大切な役割。そのためにも患者さん一人一人の人生に責任を持って向き合うことが一番重要なのではないかと考える。患者さんのためだからという考えだけで理学療法を行っても、それを良い治療とはいえないし、むしろ患者さんのためだと決めつけて患者さんの気持ちを無視するような医療は、私は本当の医療とは言えないと思う。治療やリハビリを必要とする人たちの本当の役に立てるように、その人たちが社会と共に生きていけるように、笑顔になってくれるように。そう思うだけではなく、これを実現できる理学療法士になれるよう、そして理学療法を必要とする人たちへ最善の医療を提供できるよう、しっかりと心構えを作り勉学に励んでいきたい。