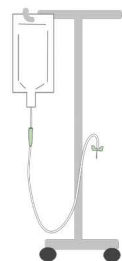


(報リハ 14,15,16号:再スタート リハビリ体験①～③の続き)

3か月間入院したと述べたが、実は同じ病院に居座り続けたのではなく、途中一度転院している。正確にいうと、初めの5週間は大病院、後の7週間はリハビリ特化型医療施設にいた。そもそも3月に入院し、誤嚥防止のための食道・気管支分離手術を経てリハビリ専門の施設に転院することは予定どおりであった。想定外は、本当に誤嚥性肺炎に入院の2週間前にかかってしまい入院期間が予定よりも長くなってしまったこと、体力の消耗と身体能力の低下が著しかったことである。

転院のときの体重は入院前と比べて15kg減の38kgとなっていた。点滴だけで1か月近く過ごしたため、転院する頃には食事に切り替わっていたが、回復にはほど遠く、立つのがやっとだった。要するに寝たきり状態である。多系統萎縮症の場合、個人差は大きいものの発症から5年で車椅子生活、6年で寝たきりという症状の経過をたどるとされる。



私も6年目を迎えるが、歩行の支障が大きくなり1月から外出時には車椅子を使わざるをえなかった。しかし寝たきりになるのは、まだ受け入れられず踏ん張りどころと考えていた。その矢先の入院だった。有無をいわず寝たきり状態になってしまった、というわけである。そのため少々焦っていた。肺炎になったのは突発的な出来事で、症状の悪化のためではない。だから、速やかにリハビリを再開すれば、今ならまだ入院直前の状態に戻ることはできるはずだ——と考えた。

成算があるわけではなかったが、治療法がないのだから、ただ待っていてもしかたない。ささやかながら、吉兆らしきものもあった。入院して間もない頃から懇意にしてくれた理学療法士が4週目頃になると歩行訓練を始めてくれた。両腕を支えられながらの“よちよち歩き”で10mほどであったが、立つだけでもやっとただけに急に未来が開けたような気がした。驚いたのはナースステーションの前の廊下だったために、看護師の一人がすぐに気が付いて「——さんだ！」と私の名を叫んだことである。

すると、その場にいた10数名の看護師がいつせいに振り向き、どよめきが起きた。続いて拍手も。廊下に飛び出してきた看護師も2名いた。そのうちの一人が何か声をかけてくれたが、よく聴き取れなかった。彼女たちの温かい拍手と声援に背中を押されて私は幸先よいリハビリの再スタートを切ったと感じた。

しかし、ただちに体を鍛えることに専念するわけにはいかなかった。療法士や他のスタッフとのコミュニケーションの仕方を見直さなければならなかったからだ。私は気管支分離手術にともない声帯を失った。それは事前に知っており、私なりに準備をしていた。小声、不明瞭な滑舌など発声障害が2年前くらいからひどくなった。



次号へ続く



NEWS! 令和6年4月からリハビリ会議の日程が変更になります

| 曜日  | 時間  | 担当医  |
|-----|-----|------|
| 水曜日 | 17時 | 大友医師 |
| 木曜日 | 午前  | 関山医師 |
| 金曜日 | 午後  | 関山医師 |



関山医師



大友医師

火曜日のリハビリ会議を担当していた兎川医師が3月で終了となりました



訪問リハビリをご利用の患者様が、笑顔が多くなっていく姿を拝見することができて、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。療法士の皆様も優しく接してくださり、本当にありがとうございました。

兎川先生ありがとうございました

健康寿命を延ばそう!!

介護予防シリーズ  
第5回 フレイルについて学ぼう

「何をするにも億劫」「外出をする用事もない」といった理由で外出の機会が減ること、周囲への関心が薄れて知的活動が減少し、認知機能の低下にもつながります。閉じこもりの予防は社会参加と人とのつながりが大切。外に出かける習慣をつけましょう。

閉じこもり防止のポイント!

- ①服装 朝起きたら着替えていますか。すぐに出かけられる服装をしていますか。
- ②身だしなみ 歯磨き、化粧やひげの手入れなどを日課にしていますか。
- ③生活リズム 朝決まった時間に起きて、しっかり朝食を食べていますか。
- ④運動習慣 足腰の元気を維持するための運動や体操を取り入れていますか。
- ⑤家庭での役割 家事、ゴミ出し、ペットの世話など家庭での役割を持っていますか。

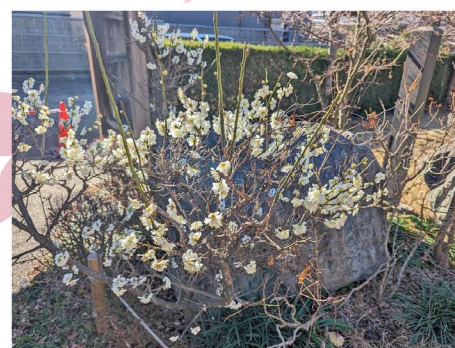
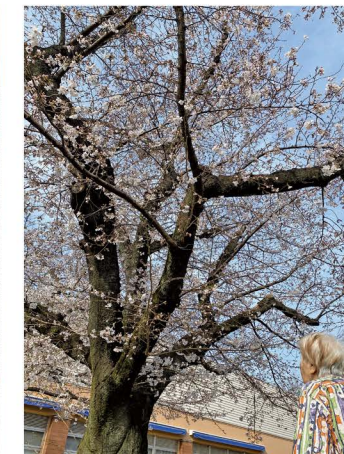
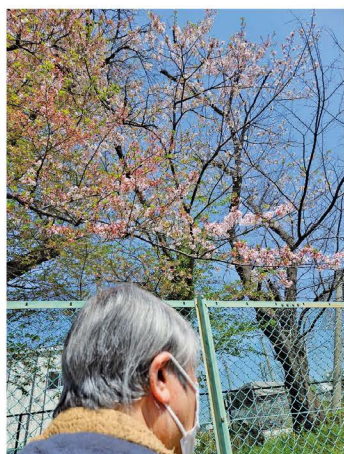
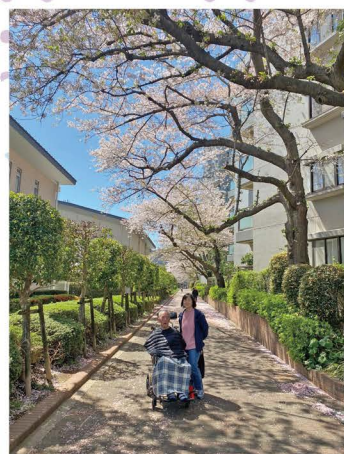


歩くことを中心として楽しみながら  
継続的な健康づくりを支援する  
「さいたま市健康マイレージ」の紹介はこちら



次号では、  
認知症の予防について  
解説していきます。

2024年春



今年もたくさんの春の  
写真が集まりました!

