

目で見る都留市の健康 IX

老人編 その2

「元気で長生きしたい」気持ちは、みんな同じですが、不幸にも病気になるってしまった、障害が残ってしまった。また、在宅療養を予期なくされた方（原則として四十歳以上の方）に対し、市では諸々の保健福祉サービスを提供しています。今回は、その中の機能訓練について紹介します。

頑張ってます リハビリ教室

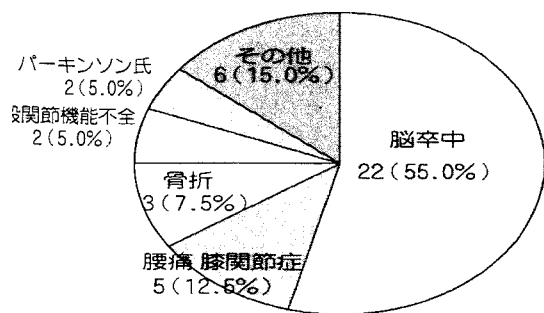
OB会で自主訓練も！
現在リハビリ教室の対象者は十六人。平均出席者数六、七人で訓練をしています。さらに、リハビリ

リ教室に数年出席していた方々がリハビリOB会を結成し、平均十、十八人の方々が集まり、自主訓練などを行っています。

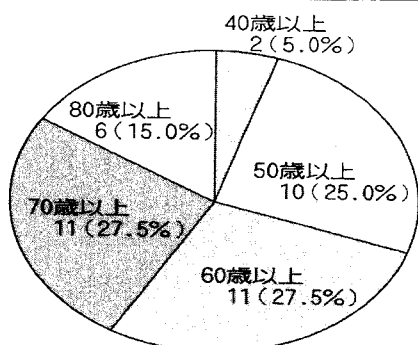
原因疾患は脳卒中が多い！
リハビリ教室対象者の原因疾患は、圧倒的に脳卒中が多く次いで骨・関節疾患となっています。（図一）

年代別にみると、四十・五十歳代という働き盛りで障害を持つ方もいます。（図二）
失われた機能は、並大抵

リハビリ教室対象者の原因疾患(図一)



年代別リハビリ教室対象者(図二)



の努力では取り戻すことはできません。機能を低下させないように、また、残された機能を最大限発揮できるように訓練すること、そして同じ仲間の集まりへ積極的に参加し、社会的にも自分の存在を確かめていく社会的リハビリをも目指し、市では事業をすすめています。



リハビリ教室

「ひとりでもリハビリしている人」の指とまれ

— リハビリ教室参加者の手記より —

「この指とまれ」そんな題名の本をいつか読んだような気がする。それが、どんな内容だったかもさだかでないほど、遠い記憶の中だが、でも今、私は大きな声で、「リ・ハ・ビ・リ、するもの、この指とまれ」と叫びたい気持ちでいっぱいだ。

三週を除く月三回の木曜日、文化会館で、現在九人の仲間が、担当の保健婦さんを中心に、石和温泉病院の理学療法士、作業療法士の先生方の指導のもとに、集団訓練、個人の障害、体力に応じた運動に励んでいる。皆の願いは一つ。寝たきりにはなりたくない、命のある限りは、生きているらしく生きたい。

運動ばかりではない。ベニヤ板の上に、細かくくいたタイルをホドよく並べて、力強く富士山を表現する人、チューリップや、あやめ、ひまわりの花を美しく咲かせた人。それぞれ、思いのモチーフを色あざやかに表現し、福祉展へ出品した。

また、一度も手にした事のなかった打楽器をもって、小一の音楽の教科書を見ながら、リズム打ちを楽しんだり、来春にはピアノでメロディにも取り組みたいと、希望は果てしない。

「これじゃあ死ぬまでかかりそう」と冗談をいながら、マットを作る準備でネットに一目一目、毛糸を編みつけていく針の動かし方の練習を今始めている。皆、目が点になりそうになるまで一生懸命である。

作業の間を見て、心地よく疲れた身を休めてのおしゃべりや、お茶の時間がまた楽しい。

人という字が互いに助けあって出ているように、しょせん、人は一人ぼっちではいられない。一人ではついなまけてしまう。運動も皆で楽しんでやれば、効果倍増。

わずかな月日のうちに、お花見に河口湖へ、出品した作品を見に甲府市へ、帰途は昇仙峡へ遠足。「病気になるって、はじめて甲府へ来たよ」と、喜んでいた人の晴れやかな笑顔が忘れられない。富士吉田市の福祉ホールを視察に行き、床暖房に驚き、不自由な足でいったりきたり、くつ下までぬぎすて、暖かさをふみしめては子供のようにしゃいだ日もあった。帰りの車の中では歌までとび出すなごやかさだ。

入会随時でまだ参加回数少ない人もいてそれぞれ違う障害をもつ者の集まりながら、十年の知己の如く、木曜が待ちどおしい。

「一度限りのこの命（星影のワルツ替歌）」と、二階から昭和六十三年出版の先輩グループOB会の歌声も聞こえてくる。

もう一度、大きな声でお家で一人でもリハビリしている人、この指とまれ。

一人ぼっちで淋しい人も、テレビを見あきた人も、寝たきりになりにくい人だったら、みんな来て、この指とまれ。

T・W