



ちょっと照れ屋な荒川さん。スタッフも応援します



わきあいあいとリハビリに励む岩見谷さん(左)

リハビリ学級で がんばってます

「藤かごづくり」に挑戦。麻痺した右手に力が入って、手の平や指の先から熱くなり、生きていることを実感しました。初めての経験です。」

去年の四月から市保健センターのリハビリ学級に通っている荒川勲さん(泉・66歳)の感想文です。

荒川さんは、十三年前、脳卒中で倒れて以来、体が思うように動かなくなりました。病院の治療を終え、自宅で自己流のリハビリと毎朝の散歩を続けていましたが、だんだんと家に閉じこもりがちになっていったと話します。

「体が思うように動かないと、何をすることも気兼ねしてしまうんです。人に迷惑をかけたくないという気持ちからでしょう。でも、リハビリ学

級には、同じような不安を抱えた仲間がいるので、自然体でいられます。仲間を励まし合うこと、毎週通い続けること。すべてが自信につながります。」

まさか自分が……。最初は思いどおりに動かない自分の体を認めることができなかったという荒川さん。生きる喜びを忘れまいと、その日の出来事や気持ちを自由のぎく左手で綴った文集が、今一番の宝物だそうです。

「手先の微妙な動きが必要な藤かごづくりは、自分では思いつかなかつたりリハビリです。休まず通い続けたかいがあつて、この一年で、一時間かかっていた道を三十分で歩ける筋力もつきました」と、その地道な努力は学級生の模

範です。

岩見谷公子さん(中通・48歳)は、学級のOBにすすめられて通い始めました。

「家の中だけだと、気分も沈みがちになるので参加しました。学級の楽しい雰囲気や保健婦さんの応援の言葉に、いつも励まされます。一人で

は急いでしまう地味な訓練も、みんなと一緒にだから続けられました。目標もできるので、生活に張り合いが生まれましたね。『上手になりましたよ』ってほめられると、元

気もわいてきます」と、学級の仲間とおしゃべりも楽しみのひとつだそうです。

現在、学級生は三十人。それぞれが思い思いの目標を持ってリハビリに励む、明るい気持ち

コミュニケーションの効果も大です

体が思うように動かなくなったかたの多くは、様々な不安を抱えたまま、家に閉じこもりがちになります。

病院のリハビリは、比較的限られた空間なので、人とのコミュニケーションなど社会との関わりについては、あまり十分なケアがで



指導にあたる作業療法士
金城正治先生
(秋大医療技術短大助教授)

きません。その点、リハビリ学級は、自分にあった訓練ができるほか、たくさんの人たちと交流することで、気持ちが明るくなり、仲間と楽しむことの喜びを実感できます。

どんな人でもリハビリを続ければ、よりスムーズな動作ができるようになります。まずは家から出て、体を動かす機会を作ってみましょう。それが社会復帰への一歩になります。そして、そうした人を家族や町内会、老人クラブ、地域全体で、温かく応援してあげることも大切なことです。

市保健センターで週1回 リハビリ学級 参加者募集

申し込みは3月31日(水)まで

秋田市保健センター(八橋成川原)では、脳卒中の後遺症などで、身体が思うように動かなくなつてしまった40歳以上のかたを対象に、リハビリ学級を開いています。

リハビリ学級は5月から来年3月までの1年間、おおむね毎週火曜日の午後11時に開きます。個人の状態に合わせた訓練プログラムを作り、自主的な訓練を行うほか、手作業での作品づくり、ゲームやレクリエーションを通じて身体を動かします。明るい雰囲気のほか、励まし合いながら機能訓練をしませんか。定員は30人。担当医師が選考します。参加無料です。

申し込み

3月31日(水)まで保健予防課
☎(866)1344

