

リハビリ体験記

2021年12月に突然体が動かなくなり、松本のS病院に運ばれて、背骨の手術を受けた。手術の後、肺炎にかかり、重症化して、死の手前までいった。

体中の肉がなくなって、骨と皮だけになった。自力で歩くのはおろか、立つこともできない。

トイレへは車椅子で運んでもらった。「とにかく転ばないように」とよく言われた。転ばなくて生活できるように、リハビリを受けることになった。

S病院、Y病院でもリハビリを受けたが、K病院では3カ月近く本格的なものを受けた。この病院では、リハビリを毎日3時間近くやってくれた。といっても、長い時間こちらが歩くのではなく、マッサージやストレッチの後に「少し歩いてみましょうか」と言われ、歩行器を使って歩いた。どこかが痛くなればすぐ歩くのをやめて休み、痛むところをマッサージしてくれた。

リハビリは生まれて初めての経験だった。想像していたものとは全く違った。リハビリとは、痛いのを我慢して、涙を流し、苦しさに耐えた者だけが回復するものだと思っていた。が、それは昔の話で、今は、無理をせず、疲れや痛みが翌日に残らないようにやるものだという。

理学療法士と作業療法士の女性ふたりが主担当だったが、この人たちが休みの日は別の人が来てくれた。男性療法士の大きな手のタッチも気持ち良かった。この人は、痛むところをマッサージしながら「痛気持（いたきもち）いいですか」と言ってくれ

た。リハビリは決して辛いものではない。

K病院では、珍しい訓練をした。何本ものロープを天井から吊るし、それに全身を支えられて、宇宙遊泳でもするように手足を動かした。

手すりにつかまっても立って動作をする時には、腰に布製の幅広ベルトを巻いてくれた。ベルトにはズボンのベルト通しのような大きな紐が何本もついている。こちらがふらつけば療法士がすぐに紐をつかんでくれる。

先の女性療法士は「入浴の様子を覗いても良いか」と言って、見に来てくれた。この人は、「退院したら、風呂やトイレにひとりで行けるか？玄関のちょっとした段差は上れるか？畳の部屋では、こたつにつかまって立ち上がることができるか？」などを心配してくれている。入浴だって見てもらわないといけない。といっても、裸になったのはこちらだけだ。裸の付き合いというわけにはいかない。

彼女が手を差し出し、「私の手を力一杯握れ」と言う。が、力が入らない。何せ、握力計がピクリともしないのだから。

病院の建物の裏には動かない車が置いてあった。それに乗るのではなく、乗せてもらう訓練もした。

7月7日、やっと退院できた。思いがけない長い入院生活になった。大勢の人に心配をかけ、世話になった。

今は週に1度訪問リハビリを受けている。こういう手もある。（H.H.）

実体験からリアルな記事を提供できたと思う。

筆者はコロナが猛威を振るっていたころ、ただでさえ外出しにくい高齢者のフレイル防止を目的として、所属するクラブで「ゆるゆるウォーキング」を実施した。月一回塩田自治センターを起点として3～4kmをゆっくり歩くもので、種々の出会いもありよい企画だった。このようなイベント参加をきっかけにして、自宅近くの道を定期的に歩くというような自発的な運動習慣が根付くことを期待している。（NT）

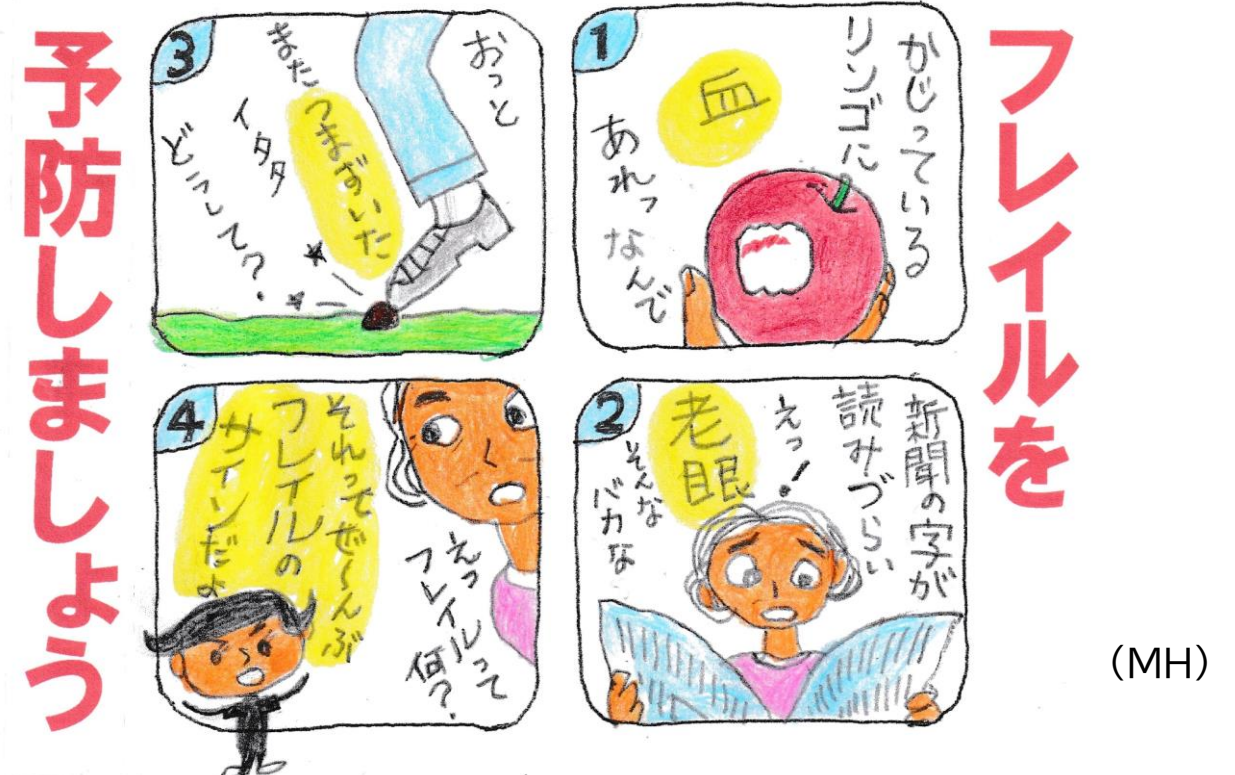
回覧

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第38号

令和6年度 秋号 令和6年12月発行

発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

老後を元気で楽しく過ごすために



加齢にともない、身体や精神・心理面などの活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルになる要因は「生活習慣病などの持病の重症化」と「心身機能の低下」です。高齢者の多くがフレイルの段階を経て、要介護状態になります。しかし、この時期を適切に過ごすことで、生活機能を維持・向上できます。「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善の大切な柱となるのが「社会参加」「食生活」「身体活動」の3つです。

（上田市ホームページ・介護予防パンフレットより）

塩田地域包括支援センターでは、独居高齢者や高齢者世帯への訪問、介護保険の説明、地域リハビリ、認知症サポーター養成講座、健康教室などの相談・支援、実施を行っております。よろしくお願い致します。
まずはお電話を…

TEL0268-37-1537 FAX0268-37-1538

編集後記

今号はフレイルとその予防、言い換えると介護予防としての地域リハビリ活動を特集した。たまたまだが、このセンターだよりの編集委員はスポーツクラブや地域リハに熱心に参加している（相対的に若い）年代から要介護となって訪問リハビリのサービスを受けている人まで、リハビリに関しては種々のレベルで関わっているメンバーから構成されていて、それぞれの

フレイルとその予防

野生動物は、百獣の王ライオンといえども、目がかすみ始めると獲物が捕れなくなり、歯が悪くなると食べる量が減るため栄養状態が低下し、急速に老化が進むといわれます。幸い、人は歯磨きを励行したり入れ歯をつけたりメガネを矯正することによって、高齢になっても読書や美味しい料理を楽しむことができます。同様に、毎日、食事はよく噛みゆっくり味わって食べる、散歩する、地域のふれあい広場やグランドゴルフなど趣味のサークルに参加

し運動やおしゃべりを楽しむ、などによって老後を元気に楽しく過ごせるようになりますと期待されます。無理をする必要はなく、たとえば足の不自由な方は椅子に座ったままでおしゃべりしながら上半身だけの運動でも効果があります。毎日の心がけの差は一生の差となってあらわれると言われています。人それぞれ自分なりのやり方でフレイル予防に心がけたいものです。

(KK)

今後の地域リハビリテーション教室の日程です。ふるってご参加ください

おたっしや教室	東前山	東前山多目的集会場	10:00	第一月曜	1月6日	2月3日	3月3日
お元気会	上手	日影集会所	10:00		1月6日	2月3日	3月3日
さわやかサロン	上本郷	上本郷公民館	9:00	第二火曜	1月14日	2月5日	3月11日
クラシ・健康クラブ	保野	チェリーガーデン	15:00	第二水曜	1月8日	2月12日	3月12日
木曜ひろば	上小島	上小島コミュニティ会館	9:30	第二木曜	1月9日	2月13日	3月13日
ふれあい介護予防体操	石神	石神自治会館	10:00		1月9日	2月13日	3月13日
奈良尾健康体操教室	奈良尾	奈良尾公民館	10:00		1月9日	2月13日	3月13日
八木沢たのしみひろば	八木沢	八木沢公民館	14:00		1月9日	2月13日	3月13日
すまいるクラブ	東五加	東五加公民館	14:00		1月9日	2月13日	3月13日
さわやかサロン	保野	保野公民館	10:00	第二金曜	1月17日	2月14日	3月14日
平井寺健康体操教室	平井寺	平井寺公民館	10:00	第三月曜	1月20日	2月17日	3月17日
いきいき介護予防体操教室	柳沢	柳沢公民館	10:00	第三水曜	1月15日	2月19日	3月19日
健やかにストレッチ	セレーノ八木沢	セレーノ八木沢公民館	14:00		1月15日	2月19日	3月19日
鈴子いきいきクラブ	鈴子	鈴子公民館	15:00		1月15日	2月19日	3月19日
下組いきいきクラブ	下組	下組公民館	10:00	第三木曜	1月16日	2月20日	3月20日
学海南いきいきクラブ	学海南	学海南自治会館	10:00		1月16日	2月20日	3月27日
塩田運動教室	上本郷	塩田公民館	13:30		1月16日	2月20日	3月13日
お元気クラブ	八舞	八舞公民館	9:30	第三金曜	1月17日	2月21日	3月21日
山田福祉会	山田	山田公会場	10:00	第四火曜	1月28日	2月25日	3月25日
ゆったり体操	石神	東塩田老人集会場	10:00	第四水曜	休	2月26日	3月26日
リハビリ健康教室	西前山	西前山公民館	10:00	第四木曜	1月23日	2月27日	3月27日
花水木の会	中野	中野公民館	10:00		1月23日	2月27日	3月27日
あかね体操教室	院内	JA信州うえだ別所支所	10:00	第四金曜	1月24日	2月28日	3月28日

- * 教室によって日程が変わる場合があります。
- * どなたでも、どの会場でも、参加できます。
- * 基本的に参加は無料です。事前申し込みも必要ありません。

〈お問い合わせ先〉
塩田地域包括支援センター☎37-1537
上田市高齢者介護課☎23-5140

地域リハ教室 試してみました！（9月18日～9月27日）

15:00 第三水曜 鈴子公民館

駐車場・会場ともに広く余裕。要上履き用運動靴。参加者 6 名全員女性。指導者毎回異なるが今回は鹿教湯病院男性職員。ほとんどが椅子に座って行う体操で、椅子の傍に立って行うバランス運動あり。私語や笑い声あり。和気あいあい！

10:00 第三木曜 下組公民館

駐車場・会場ともに広く余裕。¥300 の参加料金。参加者女性 8 名と男性 2 名。うち、他の自治会からの参加のご夫妻。指導員は毎回同じでやまがデイサービス男性職員。すべて椅子に座って行うが、指導員自身もしたたる汗を拭うほどの強度。ほぼ全員で指導員に倣ってカウントし、私語はおろかため息一つなし。

10:00 第四木曜 中野公民館

駐車場・会場ともに広く余裕。参加者 9 名全員女性。指導員はやまがデイサービス職員（上記下組公民館

と同一人物。第一第三木曜が下組。第二木曜が奈良尾公民館。教室によって強弱をつけているとのこと）。すべて椅子に座って行う、1 から 20 までカウントするのは下組と同じ。

10:00 第四金曜 JA 信州うえだ別所支所

向かいの將軍塚駐車場が無料。要ヨガマット。参加者 8 名全員女性うち他の自治会から参加 1 名。指導員は柳澤健康運動指導士。「ほうかつチャンネルすみちゃん先生のストレッチアワー」で検索すれば 4 本の YouTube が見られる。実に素晴らしい人物。最初はヨガマット上の準備体操、ストレッチ。後半はステップマット上で初心者の私には結構複雑な数種類のステップ。

いずれの会場でも暖かくお迎え頂きました❤️ここに書ききれなかった会場の皆様にもお礼申し上げます。（MK）

元気な女性と影がうすい男性 介護予防体操に参加して

介護予防体操には 2 種類あり、一つは月一回自治会単位の「地域リハビリ」で、もう一つは塩田地域全体を対象とする週一回の「介護予防体操」（要認定）である。私はその両方に参加している。参加人員を性別にみると私の住む八木沢自治会の場合、参加総数約 15 名のうち男性は 2 名、率にして 13%。一方の塩田全域は登録参加者 89 名のうち男性は 11 名、参加率は 12%。圧倒的に女性が多い。ちなみに「包括」直轄のスマホ教室では総数 47 名、男性は 8 名、参加率 17%で、デスクワークでも大きな差はない。

塩田地域には 34 の自治会があるが、自治会長は全員男性、女性是一人もいない。この一文が載る「「包括」だより」の編集委員 6 名のうち女性 は 1 名、もちろん女性も委員にと働きかけたのだが、他の女性グループの世話人などで「多忙」を理由に断られている。やや強引だがこの数字から推測される

のは、女性は行政または行政の下請けのポストを拒否し、任意で自発的な行動に近い「行政」企画にだけ参加している。塩田公民館の利用者団体名簿を見ても約三分の二が女性のグループである。行政とは無縁の女性グループ活動が多いように見受けられる。

いま、「包括」は「地域リハビリ」に力を入れており、9 月 28 日には「これからの塩田地域の健康福祉のあり方」をテーマとする講演会を開いている。主催者の予想をはるかに上回る参加者で、資料の刷り増しにてんてこ舞いの有様だった。関心は高い。だがそれを「我がこと」とする「自発性」の喚起を行政が主導するのは無理がある。女性陣はとっくにそれを実行してきた。この時の資料が示すように、「包括」がまず為すべきことは、移動・通信・場所などの高齢者向けのインフラ整備であろう。（SM）