

私の歩行訓練

近所の風物も、十二月に入ってすっかり冬枯れの風情になった。さざんかの紅い花卉は明るく、北海道の冬を体験した私には、とても冬とは思えない光景である。さすがに芝生は茶褐色に枯れているが、ところどころに狂い咲きのつつじやじんちようげのつぼみが見える。

退院して初めての冬を迎えるころには、私もかなり自由にふるまえるようになっていたが、リハビリの大敵である寒さには慎重に取り組んだ。なんとといっても寒さは血のめぐりを妨げるから、この対策がいちぼんだった。血圧の変動が激しいのも寒い季節に多いと聞く。また、寒いと、外出したり、体を動かしたりするのもサボりがちになるが、札幌にいたせいか、私はあまり寒がりではなかったの
で、むしろやり過ぎを注意しつつ、歩行訓練を中心に、規則正しい生活を心がけた。

寒さを迎えての暮らし

私は毎朝、冷たい水をコップ一杯飲んでから洗面をして、鏡に映る自分に、「今朝も元気かね」

「おはよう、いい顔色だね」

と声をかけた後、顔面の筋肉を伸ばしたり縮めたりしてマヒした部分の運動をし、半身をセツセと乾布摩擦する。上半身に始まって順に腿から足首までこすっていく。昔だったらこんな動作は立った姿勢でするのが普通であったが、今は椅子にかけた姿勢で行う。朝起きたときはまだ血液の循環がよくないのか、この摩擦で皮膚の表面が生き生きとしてきて、気持ちまでもずいぶんよくなる。

食前に大ぶりの茶碗でお茶を一杯すすり、ふたたび朝を迎えられたことを素直に喜ぶ。野菜と果物に一枚のパンという質素な食事を妻と二人でいただくと、新聞に目を通して今は直接関係のなくなったことだが、社会の情報を仕入れる。

私が病気をして生活のスタイルが変わった中で、いちばん大きく改善したのは、実は毎日の排便であった。繊維の多い野菜や麦めし、動物性タンパクは、ほとんどが魚という内容の食事を規則正しくとり、体重は管理基準内に収めるようにした結果、「快便・快眠」を神から与えられるようになった。昔、悩んだ神経性胃腸炎など、もうすっかり陰をひそめている。

日中は外出するが、外出の服装は自分の判断できめる。理由は、私のマヒしている体を感じる寒さは妻の感じる寒さとはかなり違うことがはっきりしたからである。妻が「暖かいわよ」と言っても、私が自分で外気にふれ、風の冷気を直接肌で感じた上で、かぜをひかない服装を整える。リハビリにはかぜを引いて寝込むことと、転んで骨を痛めて寝込むことが最大の敵なのである。

その上で天候、気温や風の吹き加減によって歩行する道を選ぶ。北に向かって新幹線を見下ろす橋

の上まで行くか、東の丘に登って富士山を見るか、西に坂道を下って低地の川沿いの道を行くか、南の木立の中を抜ける道にするかをきめ、近所は介護なしの単独行をする。

歩けば必ず汗が出るが、それはマヒしている半身だけであるから、自覚が乏しい。だから外出から帰ると必ず肌着を着替える。着替えてみるとマヒの半身に汗がにじんでいるのに驚くほどである。

風が強く雨でも降りそうだと、そのときは電車で横浜まで出かけて、安全に歩ける地下街を歩く。

小春日和の日には、車で湘南海岸まで出かけて砂浜を歩く。ふだんと違った風景を眺めながら歩くと楽しいが、やはり冬の海岸には人が少なく、ウインドサーフィンを楽しむ人がチラホラ。

夕刻は、自宅の周囲を中心に約一時間の歩行訓練を行う。冬の日暮れは予想外に早く、気温が低くなるので注意がいる。夕食開始時間はおおよそ午後七時にしている。

風呂の中ではよく筋肉を温め、少しは無理でも手足を屈伸させる。風呂から上がると鏡の前で腕や腿の関節を伸ばす運動をする。特に、退化して衰えた右側の筋肉には少しでも左側と同じような動作を要求する。

夕食の後「味噌ニンニク温灸」を始める。これは精製したニンニク粉に赤味噌をまぜて、その上から「温灸」を行う民間治療で、友人に教えてもらった刺激療法である。試みにやってみると、この刺激にこたえて、筋肉の中に埋まっていた血管が元気に盛り上がったのを見て以来、ずっと続けている。

私の病気は「血液の流れ」に関係があったので、肌が青白く見えるときは、血管が筋肉の中に埋まり

込んで、体の隅々にまで血液が行き渡っていないのだと注意している。

九時を過ぎると徒手体操の時間、家内の厳しい指導で腕、肘、手首、肩、指から足首、足指、大腿と運動を進める。人間の手は複雑で筋肉も多く、回復に時間がかかる部分だから特に念入りに動かす。寝る前の短い時間に、私は愛読書の『サザエさん』を持ち出して読む。どんなに不愉快なことがあっても、耐えがたいようなつらいことがあっても、『サザエさん』の世界は私に不思議な希望を与えてくれる。

十一時には、もうクタクタになって深い睡眠が訪れる。この眠りの時間が、再びリハビリに挑戦する勇氣と氣力を与えてくれる。

着替えに一苦勞する

家での暮らしは、おおむね順調に進んでいくかみえたが、もちろん、困難は限りなくあった。その一つが衣服の脱ぎ着である。元氣なころには、まるで氣にもならなかったことに、いちいち手こずらされるのには閉口した。

まず、朝起きると、パジャマを脱ぐが、寝巻類は比較的ゆったりしているので、まあ楽に作業ができる。次に肌着だが、これは前後をよく確認して左下の部分を口にくわえる。前は私からは見えない側にする。つまり後ろを見ながら口にくわえ、左手で右手を肌着の中に引き入れて袖口に通す。しっかりと十分に袖を通し、肌着の袖口を肘の関節の上まで上げるようにしておかないとだめなのだが、

時間が氣になって、慌てて中途半端な通し方をすると、次の作業にうまく進めなくなる。

そんなときは「こんな手は切つてしまえ」と叫びたくなる。片マヒの仕事の原則は、ステツプを確実に踏んで、決して省略しないことであろう。この場合は確実に右の肘関節の上まで肌着がきてから、初めて左手を通し、最後に首を通さなければいけないのだ。ズボン下とか靴下は、安全のために必ず椅子に腰掛けて着替える。

ワイシャツや背広も伸びないから同じ要領で、必ず肘の関節まで通して、拘縮した腕がじゃまにならないようにする。左の袖口のボタンを留めるといふ作業もむずかしくて、今はまだできない。妻に頼んで、左の袖口のボタンの位置をずらせてつけ替えてもらい、ボタンを外さなくてもシャツの脱ぎ着ができるようにしている。

外出から帰った際に、汗の出た肌着を脱ぐのにも一苦勞する。汗で肌着が肌にくっついてしまっている。肌着の下部を左手で胸までたくし上げ、肌着の首の後ろのところをつまんで引き上げる。あまり上がらないから、少し上がったら頭の上にひっかけしてしまう。伸びが少ない肌着は、へたをすることで破れてしまうこともある。着替えには、まだまだ訓練が必要のようである。

毎日ひたすら歩く

私たちのリハビリでは、まずひとりで安全に移動できるようになることがいちばん大事なテーマになる。昭和六十年の九月、突然の入院をしたときは、ベッドの上から降りることもトイレに行くこと

もできなかった。ベッドの上で大便をしなければならぬのは、みじめなものである。やがて、急性期の病状が安定して車椅子が使えるようになると、車椅子の上に私の将来の人生があると思つた時期もあった。

しかし、金子さんという厳しい付添婦さんの指導で、ついに車椅子を捨てて杖を使って歩く練習に入ったことは前にも言つたとおりである。その日から今日まで、「歩くこと」は私の日常における最大の仕事になった。

「歩くこと」は全身の血のめぐりをよくするし、弱っている筋肉の回復訓練そのものであるから、リハビリ活動の基本である。基本の活動とするからには、十分な注意が必要である。

私はまず、世の中に絶対はないかもしれないが、「絶対安全」を原則とした。大川先生に作つていただいた「装具」は必ず着用した。決して危険に近づかないようにするため、街では必ず歩道の端を歩いた。子供を避ける、会話に夢中な中年のご婦人がいると、遠回りをする、転倒しない用心をする。それでも、どうしても避けられないことは多い。追い越した人がいきなり前を横切つたり、前の人が突然停止したり、狭い道を横一列に歩いてきた女子学生が平然とぶつかったりする。また自転車が横を走り抜けるときは、立ち止まってやり過ごす。

道路の横断には最大の注意を払い、必ず横断歩道を渡る。しかし、たとえ青信号であつても信号にばかり目を向けて渡ることは危険である。必ず運転者の目が私を確認していることを確かめてから渡る。それでも横断歩道の真ん中まで来て、鼻先を通り過ぎる車に出会うことがあり、危険この上もな

いが、これはもうドライバーのモラルが向上することを祈るのみである。

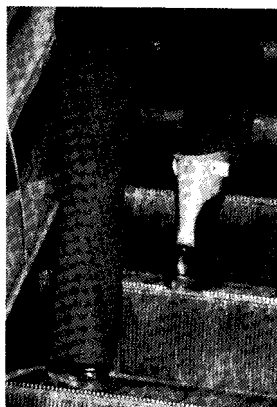
天気がいい日は、ひとりりで近所を歩く。坂道を上つたり下つたり、汗ばむくらいに歩いて約二キロ、時間にして二十分くらいでしばしの休憩をとり、帰途はコースを変えて歩く。顔見知りになつたご近所の方が、「歩き方がとてもじょうずになつたよ」とときおり声をかけ、「前よりずーっときれいに歩けるね」と励ましてくださる。温かい隣人の好意に支えられて私の訓練は進んでいく。

大川先生のご指導による現在の歩行課題は、早く遠くまで歩くことではなくて、左右の足に均等に重心をかけていく点に絞られている。この訓練で、左右のバランスがじょうずに取れるようになってきた。

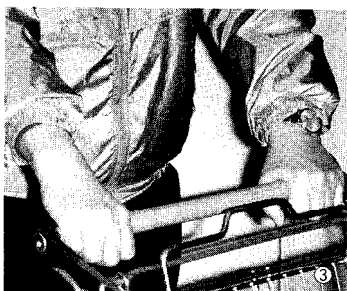
次は、十分な水の補給をすることで、できるだけ普通の水かお茶で補い、ジュースやコーラといった清涼飲料水には手を出さないことにしている。

天気の悪い日は、妻と電車で横浜へ出かけ、地下街やデパートなどでいつもと違った訓練をする。あるときは、妻の買い物について回りながら、備えつけのショッピングカートを押して歩く。よい手で、マヒしている右手をつかんでカートをつかませる。手首が固いので、なかなかうまく握れない。握つても、カートはまっすぐの方向には向かない。よいほうの手で車の向きを正してやり、そりりそりりと歩くが、右足がカートの車に当たつてしまい、じょうずに押せないものである。場合によっては二、三步で「やめ」と、挑戦を次の機会に譲ることもある。決して無理はしない。

エスカレーターがあると、踏み板に乗せた足を片足だけ一歩ずらして、関節を動かす。上りのとき



エスカレーターの昇降訓練
上るときは悪いほうの右足を
先に出し、よい足を次に乗せ
る(上)。下りはよい足を前に
出し、悪い足を残す。股関節、
膝、足首、足指の関節を訓練
するのに役立つ。最初の一步
を踏み出すのに勇気がいった。



ショッピングカートで右手に力をつける。
①右手は自力ではショッピングカ
ートがつかめない。②左手で右手を助
け、カートにつかまらせる。③しっか
り握らせて押しながら、そろそろ歩く。
右手の力が足りないので、カートがな
かなか真すすく進まない。

●スローパーやデパートも訓練の場

は悪い右足を上に、下りは逆にすると股関節と膝、さらに足首、足指の関節が動かされる。
私は買い物をする妻と別れて、買い物客のじゃまにならないように売り場の通路を歩くのである。
疲れたら椅子に掛け、書店に立ち寄って興味ある新刊書を見、文房具の新製品の中から「片マヒに向
いた商品」がないかを探したりする。予定の時間には妻と落ち合って家路につく。
この歩行の訓練を続けていると、一、二週間ごとに、必ず足の筋肉が少しずつ変化してくるのがわ
かる。そのたびに家に帰るなり妻に「おい、歩き方が変わったよ」とか、「今日は外にけらなくなつた
よ」「足の裏が地面をける感じがだいぶん戻ったよ」と報告してその成果を喜び合う。
しかし、ときには成果が上がらなさに、絶望的な気分になることもある。

手足に命令が届かない

冬の静かな暖かい日の葉山・江の島海岸の砂浜を私は大好きである。

ある日、葉山の海岸には潮が引いた後のぬれた砂浜が美しく続いていた。その砂浜に下りてしばら
く歩きながら、

「ねー、きつと映画で見るような足跡がきれいに砂の上に残っているとと思うよ」

と妻に言い、すばらしい光景が広がることを心に描いて後ろを振り向いて見た。

「あっ」

妻は黙って見ていた。そこには、まるで一本足のお化けが歩いた後のように、左足の足跡だけが砂

浜に残されているではないか。

リハビリの大川先生からは「右、左の足に均等に体重をかけること」と指導され、できるだけ右足に体重をかけて歩く習慣もつけ、自分ではすっかりその歩き方ができていると自信を持っていたのだ。ところが左右均等の足跡どころか、そこには左足の足跡しか残されていないのだ。私は左足にのみ負担をかけて歩いていたことを初めて知らされた。これまで、勝手に自分のことを評価していた私は、すっかり恥ずかしくなると同時に、専門家である先生のご指摘の意味がようやくわかったのである。

「なぜ言うことを聞かないのか」

私は自分の手足に尋ねるが、手足は悲しそうに、

「命令が届かないんです」

「動かそうとしても、とても重くて力が足りません」

そして最後に私に聞こえないようにつぶやく。

「昔だったらなんでもないので」

リハビリとは、手足を動かそうとする私の意欲を、具体的な命令として末端の神経に伝えるための新しい回路を作る仕事である。必ず回復するという強い信念を持ちながら、破壊された大脳神経に対し、いつも命令を下していけば、いつかは必ずバイパスを作ることができると思いながらも、この信念が揺らぐこともあった。だが、絶望からは何も生まれないと考え直す。

「いつか必ずこの足で妻とともに歩き、この手で妻の肩を抱き、神仏の加護に感謝できる日が来る」、ことを信じつつ、再発・余病併発・病状悪化の不安と闘っていく。

初詣で玉砂利道に挑む

退院して最初の昭和六十二年の正月、寒川神社に参詣しようと玉砂利の参道を妻に手を引かれて歩こうとしたことがある。しかし、足首に力がないので、私の靴先は垂れ下がっていて、それが玉砂利をひっかけてどうにも歩けない。私が困っている姿を見て妻は、「ここから参拝して帰りましょうよ」とあきらめ顔で言ったが、私はせっかくなこここまで来て参詣できないのか、と思うとくやしくてたまらない。「いいや、ちょっと待ってくれ。試してみる」と言いながら必死になって玉砂利の道を歩こうと努力したが、玉砂利は意地悪く靴にまといついてじゃまをする。一歩進んでは休み、二歩進んでは立ち止まる。

「どうしたらこの道を歩けるか」

考えて、幾つも幾つもの試行錯誤を繰り返した後、足首の垂れ下がっているぶんだけ、足を高く上げないとだめだということに気がついた。そこで石段を登る情景を心に描いてみた。平らな道を歩こうとするのではなくて、一段と高いところに足を引き上げる心づもりになるのである。そして初めて玉砂利の中から腿を引き上げて歩くことに成功した。

「歩けたぞーっ」

かくて私は、寒川神社の玉砂利道で、歩くノウハウを体得したのである。この日のことがあってから、寒川神社は私のリハビリの守り神であると感謝して、毎年の初詣でを欠かさないことにしている。歩きやすい場所で訓練するのもよいが、砂地や砂利道という、むしろ不適當と思われる場所で歩くことに挑戦する方法もあるというこらしい。

この初詣で、ある程度自信を持った私は、初夏を迎えると、小田原にある大雄山最乗寺に妻と詣でた。見事な杉木立に包まれた参道を歩くと、さわやかな空気が全身にしみ渡ってくる。杉の大きに感嘆の声を上げながら一歩一歩とゆるい坂道を歩き続ける。

「だいじょうぶ?」

「うん、行けるまで行くよ」

すべてが緑色に染まってくるような空気の中を、ゆっくりと慌てずに歩く。やがて長い石段に出ると、私は手すりの助けを借りながら一段一段と登り、ようやく拝殿に出る。本殿のかたわらに井戸の「お水」があった。「あーのどが渴いた」と一腕の水で渴いたのをうるおす。熱くほてった体には、静かな山の風が心地よい。

最乗寺から帰ると妻が、「あら、山に行ったら顔色がよくなったわ」と言いだした。確かに私だけでなく、同行した妻の顔色もよくなって、血色はいいし晴れ晴れしている。

「すばらしいね、僕らの体には排気ガスに汚染されていない自然の空気がいちばんいいいな」

「ほんとう、森林浴にもなるわ」

と話し合った。

それ以来、山の空気は私たちにとって大事なものになった。特に、障害者となった私を介護するために一日じゅう神経を遣う妻には最適な休息にもなると思うし、夫婦がいっしょに出かけられるのもうれしいことである。

念ずれば花ひらく

私がリハビリの生活に入って間もない昭和六十一年暮、いつも私に励ましの言葉をくださる九州にお住まいのご夫妻から、一冊の本をちょうだいした。北海道の病院で不安な日々を送っていたときにも絶えず励まされ、どれほど元気づけられたかおぼえない方だった。仏教の信仰厚く、お手紙の端々にいつもハツとする珠玉の言葉を添えてくださって、私に人生の眼を開かせてくれた恩師でもあった。

私が手にした本とは『自選 坂村真民詩集』という標題の詩集であった。残念なことに、このときまで坂村真民さんとはどんな方なのか全く知らなかったが、坂村さんは仏教に深く帰依されている詩人で、今は四国の松山にお住まいだという。「仏教文化賞」という権威ある賞をお受けになった方だということも、後から知った。

本を開くと、黒々とした墨で「念ずれば花ひらく 真民」と書いてあった。

口の中で「念ずれば花ひらく」と二度三度つぶやいてみると、何か不思議な感動が体の中を突き抜けた感じがしたので、急いでこの詩の全文を探してみた。

それは次の詩だった。

念ずれば
花ひらく

苦しいとき

母がいつも口にしていた

このことばを

わたしもいつのころからか

となえるようになった

そうしてそのたび

わたしの花がふしぎと

ひとつひとつ

ひらいていった

この世にこれほど心の琴線に触れるすばらしい言葉があるだろうかと思った。その日以来、毎日、毎日念じながら歩く。ただ黙って自分の心と話しながら歩く。障害者となって以来、心の片隅にいつ

もあつた思い、それを表現できないもどかしさを、立派な言葉で示している詩人のすばらしさに感激する。

片マヒで不自由な足を一步一步と持ち上げながら歩くと、足元を見つめて「念ずれば」「念ずれば」とつぶやく。

私のリハビリの進歩はスローだが確実に、特に正月を過ぎてからは一段とはずみがついてきた。それまでは大脳の命令が届かなかつた筋肉も、少しずつ新たに作業に参加し始めてきたので、一滴の水が岩に穴を穿つということはほんとうだと思い始めていた。

歩くとき、外側に大きくぶん回していた右足が、次第にまっすぐ歩けるようになり、マヒした筋肉の復帰に大喜びしたときでもあつた。そんなときに知ったこの「念ずれば」という言葉は、私の心身を包み込んでしまったのである。

経済社会の激しい動きの中にのみ充実した生活があると信じていた私にとっては、リハビリに入ってから毎日は、全く別人の新しい人生を生きていく思いだった。

そのころちょうど、私は鎌倉松が岡文庫の古田紹欽先生から『正法眼蔵』の名講義を受けていたが、「念ずれば」の言葉は、正法眼蔵随聞記の「切に思うことは、必ず遂ぐるなり」とダブって私に呼びかけてきたのである。

詩集のページを閉じ、日課にしている歩行訓練のために外出をしても、その途中でこの詩が脳裏に

浮かんでは消え、消えては浮かび上がって、念頭から去らない。

「念ずれば……」お願いだろうか。神様仏様、びくともしなかった手足を、どうか自由に動かしてください。

「念ずれば……」誓いだろうか。神様仏様、父母から伝えられ、生かしていただいたこの命、きつと大事に生きます。

「念ずれば……」感謝だろうか。神様仏様、いつの日か、この手で妻の肩を抱き、苦労させたね、と感謝できる日を与えてくださる、と信じています。今日一日の健康に感謝します。

そして私の心の中には次から次へと、今までの私の価値観では無視していたものが、尊いもの、美しいもの、愛しいものとして見えるようになり、人生の貴重な財産が、私の周辺に満ちあふれていることを、ようやく知るようになったのである。経済優先の社会的な活動に没頭していた私が見失っていた世界が、少しずつ見え隠れするようになってきたのだった。

そのとき妻は

横浜へ帰ってほっとしたのは言うまでもありません。これで心配なく歩く訓練もできます。安堵感からか、この春の桜をことの外美しいと眺めました。

夫の毎日の歩みは、杖を外してからはさらにしつかりとし、ゆっくりで

はありますが、距離も伸びて一時間、さらにそれ以上のときもあるほどです。土の軟らかなところは、雨上がりは避けてまいります。田舎道は思わぬ花や小鳥が目に入ります。

いつもいっしょに歩き、少々退屈になっていた私は、周りをキョロキョロ見、

「ほら、あの花かわいいわね」

「あの木はなんの木かしら、白いお花がいっぱい」

と話すと、夫は見ようとします。すると、たちまち歩調は乱れ、体が揺らぎ倒れそうになります。この歩みは「単なる散歩」ではなく、お坊様の修行のようなものだと言われました。「ただひたすらに歩く」そのものなのです。

鍛えんと ひたすら歩む 夫の病足あしに

うけらが花は やさしきものを

おかげで私も、それまで十年近くもこの地に住みながら、何も知らないでいた土地柄を、そしてご近所の方々を知ることができるようになりました

た。夫がひとりで歩くようになると、「お元気になりましたね。いま三谷^{さんや}を歩いていましたよ」などと知らせてくださいることもあり、ありがたいと思います。