

六年目の暮らしぶり

一九八五年九月、突然の発病以来、すでに六年が経過した。長い年月だったのか、短かったのか。残りの人生が、あとのくらいあるものなのか……私にはわからない。今の私にわかるのは、私の障害は、多かれ少なかれ、おそらく一生私についてくるだろうということである。六年目にして、ようやくそんな自分を素直に認めながら、新しい自分を発見しつつあるというところだろうか。そこで最後に、私の最近の生活ぶりを、ふり返ってみたいと思う。同病の方々の参考になればうれしいし、逆にアドバイスやアイデアをいただければ、さらにありがたい。

洗顔・身だしなみ・食事など

私の訓練の目標も、六年目になるとかなり高度になってきた。

日常生活は普通人と同じに、を目標にしているから、毎日の生活そのものの動作が私の訓練の基本目標になっている。病院の訓練室の中で教えてもらった手や足を動かす基本訓練は、実際の生活で必要な応用問題を解決するためのものであった。

洗面では、蛇口をひねる訓練を行う。お習字の関係でいつの間にか右手が少し前に出せるようになったので、右手を前に出して水道の蛇口を握らせた。最初は握らせるだけが精いっぱいであったが、やがて右手で蛇口をひねって水を出すことを試みてみた。失敗を重ねたが、やがて蛇口を閉じる運動ができ、次いで、蛇口をひねって水が出せるようになった。

続いて左手で右手を支えて、その右手に水をすくって顔を洗うまね事をする。以前は左手で顔に冷たい水をかけ、左手で顔をぬぐうことができれば満足であったが、今は右手で顔を洗う訓練も取り入れたのだ。もつとも不十分だから、後で左手でよく目の縁などを洗わなければならないが。

不精ひげのまましていると、気持ちもゆるむので、洗面に続いてひげ剃りをする。会社にも行かないし、特に出かける予定がないとひげも剃らなくなるが、「老人の清潔さ」を保つためには忘れてはいけないことだ。年をとると健康な人ですら身だしなみを忘れるから、リハビリの過程にあつて気持ちのゆるみがちな私は特に気をつけねばならない。

朝の食事になると右手の「お箸を動かす訓練」が始まる。入院してからずっと左手でお箸を持つてきたので、左手でお箸を扱う技術は短い期間に進歩したが、右手の「お箸を動かす訓練」は、前にも述べたが、昭和六十三年に決心して始めたことである。最初の一年は、お箸を使うために必要な筋肉と関節を鍛えることに費やし、やっとお箸でご飯が食べられるようになったが、右手はすぐ疲れてしまった。それからまた二年がたつて肩の力がずいぶんついてきて、平成三年の二月からは、ようやく忘れずに右手がお箸を持つようになったのである。

指折り数えると、「やろう」と思ってからすでに三年の年月がたっていた。「やろう」と思わなければ三年たっても五年たっても、捨てたものは戻らなかつたであろう。右半身の肩に始まり、腕、肘という大きな筋肉の強化と、ようやく回転ができるようになった関節の動きが協力し合って一つの仕事をなし遂げることができたのである。右手にお箸を持つて食事することは、早めしの悪い習慣にそまっていた私には、ゆっくりと食事するというすばらしいお土産まで持ってきてくれた。

朝食の後はいよいよワープロの前に座って友人知己に手紙を書く。しかし、大事な目と左手の負担を考えて適当な休憩をとることにしている。障害者となった私ではあつたが、外の情報を取り入れる大事な「目」を失わなかつたことに、どれほど感謝したかしのれない。また、すべての仕事を弱い左手ひとりに負担させているので、左手が過労にならないように気をつけている。以前は二つのキーを同時に操作するときに、文鎮を使って右手の代わりをさせていたが、なんとかして右手でキーを押したいと願っていた。そして手を伸ばす訓練をするうち、いつからか曲がりなりに右手がキーを押せるようになったのである。

次いで、お昼前には外出をするが、今でも歩くことのむずかしさは身にしみて感じる。下駄やスリッパではまだ歩けないし、軟らかい土の上や不安定な道は歩きにくい。荷物を持つと、とたんに歩行のバランスをとるのに苦勞するし、話しながら歩くときは足元の小さな障害物につまずく。

ネクタイが結べた

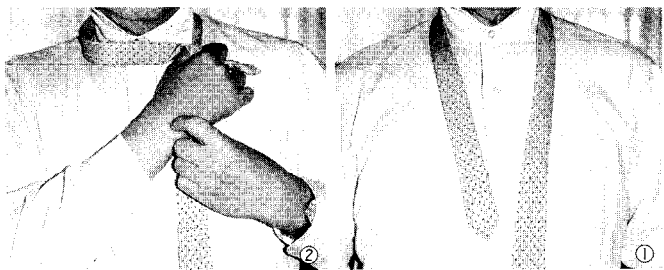
そんなころの平成二年の三月、障害者を中心にした「ふれあい広場」が催されたときに、私たちの泉陸会の有志会員が、片手による「生活工夫の実演」をやった。

その席で会のリーダーの一人、石川敏一さんが「ネクタイ結び」の実演をやってみせてくれた。石川さんは私と反対に左にマヒの障害が残っていたが、見ていると左の手の代わりに、石川さんは二個の目玉クリップを三十センチくらいのゴム紐で結んだ道具を持ち出してきた。「どうするのかなあ」と見ていると、首に回したネクタイの端をクリップの一方で挟み、もう一方の端のクリップをベルトに固定して右手でネクタイを持つと、ネクタイは滑ることもなく安定しているので、右手一本でじょうずにネクタイを結べた。

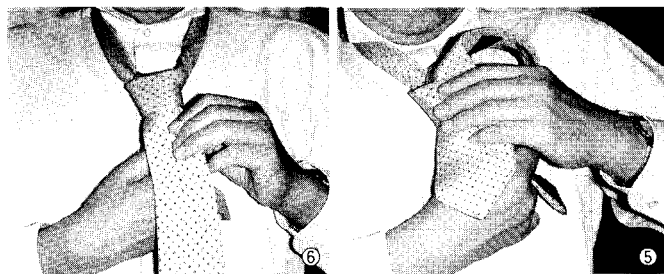
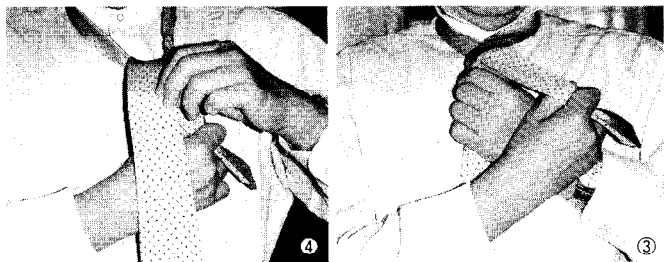
スーツにネクタイ、ユニフォームのような生活を何十年もしてきた私は、病気をしてからも外出するときには妻にネクタイを結んでもらって身なりを整えていた。「右手が肩の高さまで上がらない以上、自分で結べないのはあたりまえ」と思っていた。しかし、最近はそれもめんどろになり、ノータイで過ごすことが多くなっていたところである。

石川さんがネクタイを結んだ姿はキリッとして引き締まった姿に映った。
「こりゃいい、やらなきゃいかん」

それから一年の訓練が続いた。訓練するというより、「やらねば」という強い意識を絶えず持ち続けたといったほうが正しいかもしれない。いつも心に、自分でネクタイを結ぶ姿を描いていたのである。そして平成三年の一月、発病して五年がたったころ、私は鏡を見ながらようやくネクタイをひとり



●森山流ネクタイの結び方を考案



妻に結んでもらっていたネクタイを、なんとか自分で結ぼうと工夫する。
①右手側に細いほうを短くする。②右手にネクタイを持ち、左手で助けながら上に上げる。③左手で長いほうを上にする。このとき右手は左胸につけておくと、右手が下がるのを防げる。④左手で長いほうをくぐらせる。⑤左手で輪をくぐらせ、⑥両手でネクタイを引き、形を整える。左手を中心に動かすが、右手が短いほうを持っていることで、初めてネクタイ結びができることを発見。右手を胸のところまで持ち上げるには、左手で助けるとよい。

家事や入浴もじょうずに利用すると

家庭の中には意外と訓練になる雑用が転がっている。私はなるべく家事の手伝いをして妻の過労を

で結べるようになった。喜びの余り、

「おい、ちょっと来てくれ」

と妻を呼んだ。

「なんですか、この忙しいのに」

やりかけの掃除を中断して妻が顔を出した。

「ほれ、これを見て！」

鏡から向き直りながら妻に私の襟元を見せた。

「あらっ、どうしたの？ ひとりでできたの？ あなたひとりでネクタイが結べたの？」

補助手段は何も使わずにすべて自力でできたのである。その日から外出するときはいつもネクタイをして、出会った親しい人には次々と、

「これ、自分で結んだんです。うまいでしょう！」

と自慢している。心にきめてから一年でできたのは早いと思うし、その原因は右半身の力がすでにかなり回復していたからだとは思うが、「やりたい」と強く思っていなければ、今でも相変わらず「ノータイ」で日を送っていたに違いない。

防ごうとした。でも何ができるだろうか。来客が帰った後のテーブル整理など手ごころである。最初のうちは、マヒのない左手に茶碗やコップを一つ持って、隣の台所に運んだ。左手に茶碗を持っているというだけで右の手も足も緊張して縮んでくる。しかしこれは繰り返しの訓練が最高の薬だった。次第に慣れてくると今度は右手で持てるようにもなったのである。次はお盆の上に茶碗を乗せて、右手にもそのお盆を持たせた。初めのうちは洪つていた右手も次第に慣れて、今ではお盆にかなりのコーヒークップを乗せて両手で運ぶことができるようになってきた。

肩に力をつけないことには、洗濯物一つも取り入れられない。その点、女性は家庭内に訓練に手ごころな作業が豊富にあるが、これは男性も取り上げられるものは取り上げて利用しなければと思うのである。

入浴では、固く縮まった筋肉を温めて柔らかくなったところで、腕や肘を伸ばしたり、手のひらを広げたり、両手の指をからませて手首を回転させたりして、腕と指を力いっぱい伸ばすのである。さらに肩を上下させて肩の大きい筋肉を動かした後、洗い場に出て入浴用タワシで皮膚が赤くなるくらいまでにこする。タワシの強い刺激が、皮膚の表面にある数多くの神経のツボを刺激して腕や指が伸びてくる。最後にタワシの端にある紐を右手に持たせ、右手をできるだけ体の後ろに回し、左手で紐の反対の端を受け取り、タワシを両手で肩の高さまで引き上げる。この動作がうまくゆくまでには一年はかかったし、せつかく背中にしたタワシも右の方向へ引っ張ろうとしても、力がなくて少しも動かなかった。しかし、諦めず、来る日も来る日も飽きることなく試みた。そして五年目になると

●家の中で常に心がけるリハビリ

右手を机の端にかけて、指先の動きと力をつける訓練
左手で指を伸ばし(右)、親指を下にしてつかむ(左)。

右手を上げる訓練
添えて扉などの高いところまで上げる(右)。届いたら右手だけでつかむ(左)。

タオル掛けをつかんで手首を柔らかくする
右手でしっかりとつかみ、手首を上下に動かしてみる。

ノブで手首や指を訓練する
左手の助いで右手にノブを握らせたら(左)、右手だけでノブを回す(左)。

背中も自由に洗えるし、相当のことが自分でできるようになったのである。

発音に関係する筋肉にも多くの障害が残っている。だから関係のありそうな筋肉をすべて動員して動かさないといけない。唇をすぼめたり口を横に大きく広げたりする。この運動はどこにいてもできる運動である。大きな声を出して朗読をすると、自分の発音の欠点がよくわかって修正もしやすい。朗読という発声運動は、声帯や舌・唇・頬といったあらゆる筋肉を使うし、カラオケで大きな声で歌うこともすばらしい方法だと思う。

十一時には床に入る支度に取りかかる。私の障害は関節が硬くなるので、いろんな関節をできるだけ軟らかにする運動は欠かせない。小学生のころ相撲の練習をするときに準備運動として柔軟体操をしていたが、それを思い出しながら足を前に長く伸ばして座り、上体を前に倒して指先で足首をつかむ運動。

次に両手の指と指を組み合わせていっばいに前に伸ばし、そのまま耳の横を通って頭の上へ上げ、肩の関節を十分に回す。その姿勢を崩さず左右に身体をねじる。布団の上に仰向けになり、両手の指と指をからませ合って頭の上へまで伸ばす。

こんな運動ができるようになるには二、三年の訓練が必要だった。頭の上で手首を右左に動かす。最後の仕上げは腹筋運動で、仰向けに寝た姿勢から起き上がり、足の先に手を伸ばす。以前は妻に両方の足首をしっかり握ってもらわなければできなかった運動であるが、今ではひとりでもやれる。

この後は、大きな腹式呼吸を数回やると、もう私が意識的にやる仕事は終わり、次は私の熟睡中に

大脳がいろいろな作業が続けてくれると信じて一日を終るのである。

そのとき妻は

我が家は皆、本が好きです。本屋さんの前を通ると素通りできない種族なので困ります。何度かのお引越しのとき、そのつど捨てるのですが、それでも、「お宅は本がいちばん多いのですね」と、よく言われました。

私はいつも本を整理する立場にあるので、家族の中ではいちばん考えて買うほうですが、それでも入院中リハビリに行き詰まりを覚えましたときは、私も、まず本を探しました。

その当時はなかなかリハビリに関する本が少なく、探すのに苦労しましたが、とても読みづらい翻訳の本やら、娘からのプレゼントの上田敏先生著の『眼で見る脳卒中リハビリ』など五、六冊の本を片端から読みました。これで、次にどんな症状が来るのか、今はどんな運動をしたらいいのか、何を注意しなければならぬかなどがわかり、ずいぶん助けられました。

夫は退院して我が家へ帰りましたら、本棚にあった時実利彦先生の『脳の話』『人間であること』を繰り返し繰り返し読み、次いで本屋さんに行けるようになりましたら、ブルーバックスの『脳の手帖』はじめ脳や心に関する

る本を次々に読み、また、親しくなった方から送っていただいた、医学雑誌の専門記事のコピーを片端から読み始めました。例のごとく、ものすごい凝りようで、次々にワープロに要点を入力し、情報を集めました。

「そろそろ『脳に関する一考察』とでも題するご本ができますの？」と申したほどです。

今は少し下火になって、「放送大学」の「脳の働き」の講義くらいになりましたが、それまでに求めた本はみかん箱いっぱいになりました。いずれ、この本は医学部志望の甥にプレゼントすることにしましょう。でも、このお陰で、本人が自分で障害を科学的に把握、認識してくれましたので、私が神経質にならず、なんでも話すことができ、ほんとうに気が楽でした。

病人自身が病気についての知識をいろいろ持っている、医師や家族の言うことに反発したり、凝ったりしてやりにくい、ということをよく耳にします。それは本人の性格にもよるでしょうし、知識が生半可なことにもよるのではないのでしょうか。その点、夫は性格が素直(う)というか、頭が柔軟で、だれの話にも耳を傾け、知識も徹底して仕入れようとするタイプなのは、ありがたいことでした。そのため、我が家では、病気のことも、体の欠陥のこともフランクに話し合い、^レ放送禁止用語なども会話にポン

ポンと飛び出すほどです。

最近、私もすっきり、のんきになり、とろとろとよい気持ちで居眠りをしております夕食後のひととき、「おい、お茶！」と声がかかると、生かじりの学術用語を使って、「ただいま、私の『運動野』も休息中なので……」とお断りしております。

突然の発病以来、いつの間にか満六年がたとうとしています。長かったのか、短かったのか……以前の生活とはがらりと変わってしまった毎日でしたが、ようやくそれなりの安定をみた思いがいたします。

あとがき

人生には全く予想もつかない運命が待ち構えているものです。学校を出てから三十年余り、サラリーマンとして元気に飛び回っていた私が、突然発病し、長いリハビリの生活に追い込まれてしまいました。

幸いに一命はとりとめました。動かぬ手と足を見詰め、どうしたら動くようになるかと、試行錯誤を繰り返しました。

八方手分けしてよい参考書はないかと探しましたが、一般の本屋には、病気のもの治療法についてのものはあっても、私の欲しい、脳卒中の後遺症とのつきあい方とか、リハビリの注意という本は、残念ながら見当たりませんでした。

「よし、脳卒中の後遺症に悩む人のために、私の試行錯誤を提供しよう。読んだ人が一人でも二人でも前を向いて歩きだしてくれば、私の希望は満たされるのだ」と考えたのです。

不思議に思うのは、発病する直前にワープロの操作を覚えていたということでした。このワープロは、動かぬ私の右手に代わって、そのときの苦しみや、その日の状態を記し、六年の間には多くの記録を手元に残してくれたのでした。

一昔前には、こんな病気になると寝たきりになり、そのまま人生の終焉を迎えるのが常識だったでしょうが、今や、多くの人が後遺症を克服して立ち直り、新しく歩みだす時代になっています。といっても、与えられた今日の命に感謝を忘れると、悲惨で不満に満ちた人生が残ります。奪われた自由を取り戻す闘争を忘れると、寝たきりの人生が待ち受けているのです。

まだ私たちは後遺症を克服する第一世代なのかもしれません。解決されない問題はまだまだ山積されています。しかし、その試行錯誤の苦しみを通じて、大きな喜びに到達できることを、一人でも多くの友に知ってもらいたいと思います。そのため、私たち夫婦は一切の格好よい部分をはぎ取って赤裸々な生の姿と声を書いたつもりです。本の装丁、本文レイアウトは次女智子が担当し、私のリハビリの写真は妻晏子が、慣れない手つきでカメラマンを務めてくれました。家族ぐるみで、どうか一冊の本とすることができました。

畏友、笠伊次郎氏の助言とオリジン社の水原康夫氏の温かいご配慮、さらに金岡都氏のご尽力で私の希望がかなえられました。ここに誌面をお借りして心からお礼を申し上げる次第です。

平成三年八月

森山 志郎

歩けた！手が動いた

平成三年九月二十九日 第一刷発行

著者／森山志郎（後印省略）

発行者／水原康夫

発行所／株式会社オリジン社

東京都千代田区神田駿河台一六

お茶の水スクエアC館2F

郵便番号一〇一

電話（東京）〇三二三二九五―九四六五（代表）

発売元／株式会社主婦の友社

東京都千代田区神田駿河台一九

郵便番号一〇一 振替 東京一八七五二七番

電話（販売）〇三二三二九四―二二三三

もし落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとりかえします。お買い求めの書店が発売元へお申してください。

（印刷所／凸版印刷株式会社）

