

障害を受け入れ、 今をいきいきと生きる

くめ みつよ
久米 光代 さん



笑顔が素敵でポジティブな久米さんは、彩の利用者さんやスタッフの気持ちをいつも一歩前へと引っ張ってくれる存在。「この先、病気や障害と上手につきあっていくにはどうしたらいいのかわか、そんな不安が頭をもたげるとき、一歩先をゆく久米さんの姿に、多くの利用者さんが勇気づけられています。今回の人物ファイルでは、その久米さんにお話をうかがいました。

彩の開設とともに通所を始めた1期生。

2014年の11月に脳出血を起こし、急性期病院での治療を経て、12月に八千代病院の回復期リハビリ病棟に転院しました。といっても、私自身は急性期病院にいた頃の記憶がほとんどないんですよ。八千代病院での約5か月入院生活中も前半は頭がボーっとして、後半になってようやく意識がはっきりしてきたような状態でした。

なにせ回復期リハビリ病棟に移った当初は、体にまったく力が入らなかったもので、車椅子に座ることすらできませんでした。それから懸命にリハビリに励み、退院時にはなんとか装具をつけてつかまり立ちできる状態にまでなりました。

高次脳機能障害の診断を受け、現在も右側に麻痺、失語の症状が残っています。でも、ここまで回復でき

るなんて、家族も思ってなかったんじゃないかしら。そのくらい当初の状態はひどかったと聞いています。

退院後は要介護5の認定を受け、5か月ほど訪問リハビリを利用していたのですが、彩がオープンすると聞き、入院中にお世話になったリハビリスタッフの方がこちらの担当になるということで、通うことにしました。

彩には理学療法士と作業療法士の方がいるでしょう。退院してからいろいろと調べてみたんですが、実はそういうデイサービスって少ないんです。とくに作業療法士さんがいるところはほとんどないんじゃないでしょうか。運動も作業もしっかりやりたい私にとって、彩は願ってもない環境でした。

弾力性のある心と感謝の気持ちが、回復のカギに。

私は、病気になって一度も泣いたことがないんですよ。だって、泣いても現実是不変わないでしょう。私の夫は視力障害者なので、障害を持った人がどんなふうになるかと周りが悲しむか、よく分かっているつもりです。だから入院・リハビリ中は「自分のしたいことは遠慮せずに言って卑屈にならない」、「もうダメだとかネガティブなことは言わない」、そして「自分はもっと良くなる。大丈夫。」という気持ちを強く持とうと、いつも肝に銘じていました。

病気になると、体だけでなく心が凝り固まってしまったり、わがままになったり愚痴が出たりしますが、私はそんなときこそ、弾力性のある心が大事だと思うんです。

そういう私も、あるとき愚痴が口をついて出たことがあり、小学校6年生の孫に言われたんです。「なっちゃったものは、どうしようもないじゃない」って。孫に改めて気付かされました。くよくよしていても何も変わらない。そうだ、前を向いていくしかないんだって。



リハビリをするのもなんでも、体だけ動かしてはだめで、気持ちが伴っていないとなかなか良くなりません。私は入院中、先生や看護師さん、リハビリ専門職のみなさんの言うことを素直に聞いて、言われた通りにまじめにリハビリに取り組んだことで、ここまで回復できたと思っています。訓練のときのスタッフは、それは厳しかったですよ。ともすると心が折れてしまいそうになりましたが、私が自分のできるようにみなさんが一生懸命に考えてくださっているのが分かったから、その気持ちに応えたいと思いました。

そういう弾力性のある心や感謝の気持ちをもって治療やリハビリに取り組むことが、もしかしたら、病気や障害に対処するカギかもしれませんね。





病気になってできないことが
増えたんじゃなくて、
やりたいことができるようになった。
だから今、毎日が充実しています。



利用者の意思を尊重してくれるから、彩は自分の居場所だと思える。

彩に通い始めた頃は、手に力が入らずブラブラの状態でしたが、いまでは不自由だった手がいろいろ使えるようになりました。私はなんでも自分で考えて工夫してやるのが好きなんです。彩では、本人がやりたいという気持ち^{こころ}を尊重してくれて、いい意味で自由にさせてくれる。そのスタイルが私には合っていて、ここが大好きです。自分のやることを自分で決めて、時には材料も自分で買いに行って——病気をしてみても分かりましたが、この当たり前のことを、自分の意思でできるというのは、本当にありがたいことだなと思います。

まず自分でやってみて、その上で分からないことや、できないことは専門家や周りの人の力を借ります。私はよく質問するんですよ。例えば装具なしで歩けるようになった時に「かっこよく歩きたいんだけど、どうしたらいい?」と理学療法士の方に聞くと、杖の付き方や足の運び方をアドバイスしてくれる。リハビリの専門職の方がいてくれて、本当に助かっています。

それから、彩で習ったカゴ作りやペーパークラフトを、孫と一緒に家でやることもあります。孫が作った作品を夏休みの宿題として提出したりして、ここで得た知識や技術が日常にすごく役に立っているんです。だから、うちの家族は彩のことを「カルチャーセンター」って呼んでいるんですよ(笑)。

病気になってできないことが増えたなんていう話はよく聞きますが、私は逆に、やりたいことが自由にできるようになったと感じています。読書やDVD鑑賞が私の趣味なんですけど、以前は仕事があって趣味の時間がなかなか取れなかった。でも、今は仕事ができなくなった分、趣味を存分に楽しめるようになりました。

できないことに目を向けたり、悔やんだりするのではなく、今できることを楽しむ。それで十分じゃないですか。おかげさまで私は今、毎日がとても充実しています。



工夫しながらいろいろなことに挑戦するのが好きな久米さん。作業で困っている利用者さんがいるときは、自分でやってみて良かったことを話し、サポートをすることも。「本当にささいなことですけど、自分にできることで少しでも役に立てることがあればするようにしています。私、彩ではベテランですから(笑)」。

八千代リハビリデイサービス



社会医療法人 財団新和会

Social Medical Corporation, The Foundation Shinwakai

●対象地域 *送迎可能エリア

◆安城市

里町、橋目町、尾崎町、宇頭茶屋町、浜屋町、東栄町、今本町、北山崎町、西別所町、東別所町、別郷町、高木町、山崎町、大岡町、東新町、新明町、法連町、浜富町、小堤町、相生町、末広町、花ノ木町、桜町、大山町、城南町、百石町、横山町、箕輪町、二本木町、二本木新町、緑町、三河安城町、三河安城東町、三河安城南町、三河安城本町、新田町、明治本町、昭和町、弁天町、大東町、池浦町、今池町、住吉町、篠目町、井杭山町、美園町

◆知立市

八橋町、来迎寺町、牛田、南陽、新池、山町、牛田町、昭和、八ツ田町、谷田町、谷田町西、谷田町本林、新林町、山屋敷町、中山町、中町、弘栄、内幸町、東栄、広見、弘法町

◆刈谷市

板倉町、末広町、野田町、松栄町、東刈谷町、沖野町、南沖野町、場割町

◆豊田市

広美町、和会町、若林東町、吉原町、中根町、花園町、駒場町、生駒町

●リハビリ実施日時

月～金曜日(年末年始、一部祝日を除く)

- ① 1日コース / 9:50 ~ 15:00
- ② 半日コース(午前) / 8:40 ~ 11:50
- ③ 半日コース(午後) / 13:10 ~ 16:20

八千代リハビリデイサービスお問い合わせ先
TEL.0566-78-1616(直通)

住所 〒446-0073 安城市篠目町 4-4-3
ホームページ: www.yachiyo-hosp.or.jp

社会医療法人 財団新和会の在宅ケアサービス

八千代病院 〒446-8510 安城市住吉町二丁目2番7号

短時間でしっかりリハビリを行いたい方に

短時間通所リハビリテーション TEL.0566-96-5535

リハビリ専門職がご自宅を訪問

訪問リハビリテーション TEL.0566-96-5535

高齢者の身近な総合相談窓口

安城市地域包括支援センター八千代 TEL.0566-97-8069

八千代在宅ケアセンター 〒446-0007 安城市東栄町一丁目10番1

看護師が安心・安全な療養生活をお手伝い

八千代訪問看護ステーション TEL.0566-97-2002

介護保険・介護サービスに関するご相談は

ケアサポート八千代 TEL.0566-98-8084

訪問介護員が日常生活をサポート

ホームヘルプ八千代 TEL.0566-97-1550