

『マイペースで昨日まで、そして明日から』

城山病院 地域リハビリテーションセンター 利用者 水船理一（78歳）

私が、病気になったのは、かれこれ10年以上前のことでした。脳梗塞で倒れ右の腕や手、足に麻痺が出現したのです。言葉も少ししゃべりにくかったと記憶しています。

八王子の病院に入院しましたが、その時から何より困ったのは右肩の痛みでした。夜、寝ていても痛みはひどく寝返りさえもできない状態でした。腕や手足の麻痺は他の方から比べれば軽い麻痺で、右手は自由に使えませんでした。1本杖で歩けるまで回復し、自宅へ退院しました。

退院してからも外来リハビリに通い、デイケアにも通い始めました。リハビリといっても私は肩の痛みさえなくなればいろんなことが出来るのに思っていました。デイケアで肩を暖めたり、マッサージ、動かす練習をしていると1年位で痛みはかなり治まり、私の生活ももっと違うものに目を向けられる余裕が持てるようになりました。

車を運転したり、リハビリの卵と一緒に高幡不動に行ったり、時にはガソリンスタンドで車をぶつけてしまうこともありましたが、マイペースでいろいろなことを前向きにチャレンジしてきました。

そして、病棟入院患者さんやご家族への『一時を』の想いで取り組んだ喫茶活動では、仲間に励まし、励まされ私にとってはまさに『生きていく励み』の空間でした。

私は、マイペースで昨日まで生きてきました。これからは、年も年ですし、大きな目標は持たず、現状維持に近い自分でいられるようマイペースで歩いていきたいと思いません。