

ぴあチアーズ

脳卒中広島友の会

第6号
平成24年10月19日発行



7月14日(土),
平成24年第2回の
ぴあチアーズ交流会
が開催されました。

こころ暖まる沖田
夫妻によるハートフル
ミニコンサート, また,
好例の芳谷氏による
リハビリ体操, そして,
山田氏(言語聴覚士)
による講演でした。
今回, 大好評であり
ましたこの講演内容
を欠席された方の
ために, そして, 出席
された方にも『笑み筋
体操』で楽しんでい
ただくために掲載い
しました。



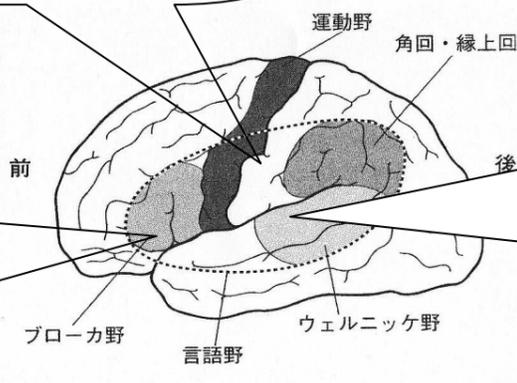
「心の笑いを」

太田川病院 リハビリテーション科
言語聴覚士 山田 那々恵

言語聴覚士は、発声・発音に関する障害、摂食嚥下障害、小児の言語発達障害、脳の病気やけがによる失語症、高次脳機能障害などの障害の状態を検査し、訓練、指導、援助を行っています。失語症(大脳の言語中枢といわれるところが脳梗塞などで傷ついて生じる、聞いて理解すること、話すこと、読んで理解すること、書くことが難しくなる、脳のどこが傷ついたかによって症状が異なる)になると自分の思いがうまく伝えられないことが生じます。家族間でもコミュニケーションが難しいために会話の機会が減っていくこともあります。会話の機会を維持し、増やしていく方法の一つとして『日記』をご紹介します。この目的は「日記を書きながら家族とやりとりを行なうこと」です。家庭で絵・文字カードを用いた訓練をすることも可能ですが、教える・教えられるという関係になりがちです。「日記」を書くという行動を一緒に取り組むことで失語症の症状やコミュニケーションの方法を考えていくチャンスになります。そしてことばを思い出す、書く練習にもなります。方法は様々です。失語症の話す、聴く、読む、書くの状態に合わせて行なっていきます。Aさんが行っていた方法は、①口頭や身振りなどで大まかな日記の内容をAさんが奥様に伝えます、②家族の方が内容を推測し、聞き返します。それを繰り返していきます(ここが大変だと思います)。

角回が障害されると仮名文字の読み書きが難しくなるという症状が多くみられます。

ブローカ野は発話に関係があるところです。ここが障害されると限られた単語しかいえないなど話すことが難しくなるという症状が多くみられます。



ことばに関係する脳の構造

図は「失語症の人と話そう」より引用

ウェルニッケ野はことばの理解に関係があるところです。ここが障害されると聞いたことばが何を意味するのか理解できなくなるという症状が多くみられます。

<失語症>

言語中枢が傷つくことで生じます(脳梗塞など)聞いて理解すること、話すこと、読んで理解すること、書くことが難しくなります。脳のどこが傷ついたかによって症状が異なります。

③家族の方が書いて文にします、④Aさんがそれを書き写します、というものです。新聞を用いた方法でもいいかと思えます。その場合は、①新聞の日付を確認し、②新聞の大きな見出しを読みながら(家族の方が声に出して読んでいきます、一緒によんでもOKです)、ページをめくっていく、③気になった見出しをみつける、④そのことについて少し話す、⑤日付を書いた後でそれを書き写す という方法です。いろいろをアレンジしてみてください。

私たちは普段なにげなく会話をしていますが、会話とは「気持ちのやりとり」と「意図のやりとり」です。会話によって人は他者を理解するだけでなく自分が他者からどう認識されているのかについて理解します。楽しそうに話していたら気分も楽しくなることを経験された方もおられると思います。普段、どんな顔で会話をしているのでしょうか?たまには表情豊かにすることも会話をスムーズに行う一つの方法かもしれません。近年、笑いを健康に生かす取り組みがあります。大阪府のホームページに「笑いと健康」というページがあります。上方落語・漫才の大阪らしい取り組みだと思えます。その中に『笑み筋体操』がありましたのでご紹介します。笑いに関係する顔の筋肉を動かして表情豊かにコミュニケーションをしてみましょう。



- 日記を書く時の方法の一例
- ①大まかな日記の内容を家族に伝える(口頭や身振りや文字)
 - ②家族の方が推測し聞き返しなどを繰り返す(本当に大変だと思います...)
 - ③家族の方が書いて文にする

ちよっとひといき ② ~笑み筋体操~

「笑み筋体操」は、筑波大学大学院の林啓子助教授が提唱する笑いに顔の筋肉(笑み筋:大頬骨筋、眼輪筋、口輪筋)のストレッチです。顔面筋のストレッチで、笑い上手になりましょう。鏡を見ながら1人でやっても楽しくなりますが、たくさんの人とやるともっと楽しくなります。

笑み筋体操の一例(幸せのたこやきぐりぐり)

ほほにおいしいたこやきをつくるようにイメージ
...真心をこめながら、ほほにやわらかくて特大のたこやきを焼いていきます。
そして、たこやきの中心に光線が届くようなイメージで頭をぐりぐり...



③ おや指とひとさし指を使って、ほほのお肉を集めて、両ほほに「たこやき」をつくります。
呪文をかけながら、たこやきをまわします。
ほほのたこやきを外側にまわします(横へまわし広げるような感じで)。「ぐるぐる、ぐるぐる-おいしいなあ-」
ほほのたこやきを内側にまわします(内側へ寄せるような感じで)。「ぐるぐる、ぐるぐる-おいしいなあ-」



★ほほの笑み筋をしっかりマッサージ。さらに頭のマッサージを加えて、顔も頭もすっきりリフレッシュ。

「私の人生の応援歌」

廿日市市宮園上 佐々木和則

「人生の応援歌」ではないが、私は次の言葉を「人生の指針」として生きている。

『失われた機能を嘆くより、残された機能を活かして最大限有意義な人生を送ろう』

私は平成10年7月脳出血で倒れて今年7月で満14年を迎えた。

以来リハビリを続けつつも「左半身の不自由」は改善していない。

ある病院で上述の言葉を見つけたときは、一瞬背中に冷や汗が流れる思いがした。

そこで、「よし、時間はたっぷりある。今後はこの精神で生きていこう。」と強く決心した。

振り返ると、昨年までの13年間「通信教育」や「公民館での教室」、「独学」で片っ端から10指に余る趣味にチャレンジした。元来「旅行」しか趣味を持っていなかった私であるが、現在では人に言える趣味が

「コリウス栽培」、「新聞投稿」、「ホームページ（ブログ）作成」、「川柳」ができた。今年からは更に「鉛筆画」にも挑戦している。春以降「山野草栽培」も始めた。不自由な身体とはなったが、その代償としてたっぷり時間を頂いたので、毎日充実感を感じながら生活している。

ちなみに、現在最も楽しいことは、私が代表をしているメーリングリスト『中国新聞広場投稿友の会』の仲間とインターネットを通じて情報交換することである。

なお、私のホームページ等は次のとおりですので、稚拙なものですが、インターネットをしておられる方は見てやって下さい。

ホームページ……………『高台のゆうゆう楽園』（文字入力で閲覧可能）

中国新聞「広場」感想ブログ……………『広場つれづれ』（文字入力で閲覧可能）

『生きていることが、丸儲け』

管 清一

『私の大切にしている（実践している）人生訓』 人生訓！と言われ、はて、何だったろうな～？と首をかきあげています。思い起こせば、幼児の時から勤めに就いても、『人生訓らしい標語』を掲げて生活をして来たのです。標語に燃えた人生ですかネエ～、今思えば？ 小学校は祖父母に『人の役に立つ人間になれ！その為に勉強せよ・身体を鍛えよ』と躰（しつ）けられました。叱（しか）られる時は『そんな事で詰まるか！』に反省・奮起し、『良くやった！』の誉め言葉に喜んだものです。中学・高校は校則があり、それを誇りに思い実践しました。高等学校の『自治・親愛・剛健』で部活と勉強に励みました。大学に進学すると憧れの空手部に入り『空手五条訓』を守り、孟子・論語を読まされ、関東大会・全日本学生選手権に優勝をすることを目指したのです。約150人の部員の中から補欠選手・幹部候補生20人に選ばれて、更に、合宿生活の中で補欠選手を含め7人の選手が選抜されます。大学の対抗戦は選手5人が戦うのです。『空手に先手なし』は生活信条であって、試合では、『勝つのみ』が母校の名誉を高め、『引き分け』が辛うじて選手の面目を保ち、『負け』は他の部員に申し訳なく責任を取って坊主になるのがケジメでした。今のスキンヘッドとは意味が違います。だから『ぶっ倒れるまでやれ！』を合言葉に練習をして、苦楽を共にし、切磋琢磨をしたのです。昭和41年に大手建設業に就職すると高度経済成長の真っ盛り。社訓も、未だ戦災復興を願ったものでした。戦後間もなく広島上空から焦土と化した市街地を観て、ウランの微粒子でも凝縮し、爆発すれば『凄い力となる！』と感じた社長は『微結』と言う言葉を創って『社訓』としました。『・（前略）・私は祈念する。願わくば微結の灼熱するところ、恰も太陽の火の玉の如く、上下一心、團結を強固にし微結の炸裂するところ〇健児の無量無限の力となり、以って〇〇の隆興と繁栄に奇與せんことを』と。全社員、『儲けて税金を払うのが日本国の我が社員の義務なのだ！』と休みのない現場生活が普通の“猛烈社員”となっていました。昭和50年のメーデーに初めて参加した時の日本建設業協会中国支部のプラカードと幟に『日曜日には休ませろ！』が恥ずかしく面喰った思いが有ります。前後に日本電電公社（NTT）と東洋工業（マツダ）の職員労働組合が『週休2日

を勝ち取ろう！』でした。この年は10月にカーブのリーグ初優勝もあり、時代は大きく変わり行きます。その時には『社訓』も『安全は全てに優先す！』に変わっておりました。働く者の生活優先の姿勢が世の中を変えたのにも拘らず、“猛烈”一点張りの生活は、脳梗塞で倒れて口も利けない半身不随の身体になりました。病院・医師・看護スタッフの適切な治療のおかげで『死たく』ものも喋ることが出来、格好は悪くても歩くことができる様に回復したのです。家族・地域社会の励ましによって、リハビリで初めてのパソコンも左手一本で自習しました。暇です。近頃、つくづく『自分の運が良いこと』に感謝しています。運が悪ければ、あの時に行って終っていたのですから！ 五体不満足に不服を言うてはいけない！と自戒するようになりました。『生きていることが、丸儲け！』と。いくらご立派な人生訓を奉じても、私は凡人に過ぎません。蟹は甲羅に合わせて穴を掘ると言います。弱者は弱者らしく、似合ったように生きましょう。他人様には解って貰えないのですが、『並列思考』が未だに出来ません。『直列思考』をするのにやっとです。公園を5周するのに1周…3周と左指で数えます。途中で挨拶を交わした別の事を考えるのと頭が混乱して今、何周なのか判らなくなります。多めに廻ることにしています。昔の様にあれもこれも即断即決！等は、夢の話。『エッ、何だったっけ？』『一つ一つ話して下さい』が常になりました。余生をこれ以上お世話にならぬ様にしようと思うなら、「生きていることが、丸儲け」で、それ以上の我欲を控える事にしています。他人に当たるので無く、自分の肉体労働ならぬ・運動リハビリと頭脳リハビリに精を出す様に、散歩・軽い野良仕事・パソコンいじりを実践しています。腰が曲って来た片手だけの自分を、年を取った、と僻（ひが）まずに『まだ、生かしてくれる！』と喜び、腹筋台に寝そべって背骨がゴリッと音を立てるのが嬉しいのです。脳梗塞でS字に曲った背骨は治らないとしても、前後に曲って来るのは、姿勢が正しくないからだ！と反省。何でも無いことに喜びを感じます！それは、昔のNHKの朝のドラマで、南田洋子さんの口癖『生きていることが、丸儲け』にハッと、思ったからです。それまでは、何事も『糞たれ！』と悪い方にしか受け取れなかった私は、どこに行ったのでしょうか？ 一日に3度禁煙しても止められなかった煙草も、味の記憶がなくなったお陰で禁煙成功！これも脳梗塞の後遺症だった？！と思うこと

にしています。それにしても家族・友人や地域の方には、大変なご迷惑をお掛けしたものです。今では、そんな事が有ったのか？と言う顔でシャーシャーとしています。見舞いに来てくれた先輩の方が話してくれました。部下が入院して最も困ったのは彼が落ち込んでネクラ（根暗）になった事と言います。ですから『頼むから、ネアカ（根明：根っからの明るい性格）になってくれ！演技でも良いから』と言われて面喰いました。『周りがタマラン！』のだそうです。私の脳梗塞は喜怒哀楽のコントロールが出来なかったのです。直ぐ腹を立てました。『周りが皆、悪い！』とも思いました。それも『我慢』して『ネアカ』を演じました。努めて明るく行動することで『周りの気持ちが楽になった』と感じ始めた時は嬉しかった覚えがあります！『今日もまた、生かしてもらったワイ！』と感謝、感謝です。明日のこと？ わしにやあ～ 判らん！ 神様に聞いておくれ。明日も生きとったら、笑顔でお会いしましょう！ 今の私の人生訓と言うより『口癖』は、『生きていることが、丸儲け』と『ウエイト・アンド・ホープ（待てば海路の日和有り）』で、クヨクヨ考えずに、何とかならあ～！と胃に負担を掛けぬ事です。胃潰瘍にならないこと、に留意しています。若い時分に映画『俺たちに明日はない』と言うのが有りました。そう、今の私には『明日はなくても、今日は生きている！』実感があります。『楽有れば苦有り、苦有れば楽あり！』 明日の事を心配するより、今、生きている事を楽しむ！ この腰さえ真っ直ぐ伸びれば、と、はかない夢をみて寝床に就く毎日です。駄文にも拘らず最後までお読み下さって戴きまして感謝致します。

《パソコンをお持ちの方は 検索窓に <http://ameblo.jp/seiyan889> をコピーして検索すると『ひろ亀セーヤンの闘病記』が出ます。どうぞ御覧下さい！》

事務局
〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5-54
県立広島病院 看護部
TEL (082)254-1818 (内線 4266)
FAX (082)253-8274

