

「三中校長脳卒中で倒れちゃった②」

【立腰で落ち着き、リハビリにまい進！】

倒れた2週間後の8月7日に、岸和田のリハビリ病院に転院しました。1回1時間、1日3回、「言語と判断等」・「左手」・「左足」と分けてリハビリ開始です。

「言語と判断等」は言語聴覚士と一緒に訓練します。いろいろな知能テストをしたり口や舌の動きを確認したりします。1か月で終了しました。幸いなことに、脳出血の影響はほとんどないようでした。左目のウインクは苦手になりましたが、使うことはないし…（笑）。

「左手」は作業療法士と取り組みます。最初は肩を軽く引くので精一杯だったので、椅子の上に置いたキューブを前や後ろに腕を振って落とす練習からスタート。指はほとんど動かなかったので、グーパーの練習から始めました。「左足」は感覚もあまりない状態でしたが、足先から腰までの装具をつけて、四点支持の杖を右手でつきながら理学療法士に支えてもらって歩く練習から始めました。

三中にきて学んだことの中で、今回とても役立ったことがあります。「立腰（りつよう）」です。三中では、10年以上前から校区の小学校と連携して取り組んでいます。立腰とは故 森信三さん（哲学者／教育者）提唱の実践で、自立した人間になるために腰骨を立て続ける（正しい姿勢で生活する）というものです。三中での取り組みは、毎朝1分間、体育館での集会や、教室での朝礼時に、腰骨を立てて座り、目を閉じて、自らの呼吸に集中し、瞑想を行うというもので、ここ数年来、集中力や発想力を高めるためにグーグルやアップルなどが導入している「マインドフルネス瞑想」の先駆けとも言えるでしょう。

生徒たちはあごを引き、胸を張り、肩の力を抜いた姿勢で、自分の呼吸に集中します。鼻から静かに息を吸って、できるだけ長くゆっくり、吸った時間の3倍の時間をかけて息を吐きます。呼吸に集中することで、過去の柵（しがらみ）や未来への不安に惑わされず、また周囲の環境や他者の視線に左右されず「今、ここ、自分」に集中します。主体性、すなわち「今、すべきことをする」ための訓練です。

私も、倒れた直後こそ落ち着いて対応できていましたが、リハビリ

病院にきた頃から、不安が高まっていきました。なかなかトイレも一人でできる状態にならず、尿瓶やおむつを使うか、車いすでトイレにつれていってもらって便座に座らせてもらっていました。そんな中、体はどこまで回復できるのか、仕事は続けられるのか、年老いた両親の面倒をみられるのか、自分の人生はどうなってしまおうのかなど、夜中にふと目覚め、不安に押しつぶされそうになり、なぜこんなことになってしまったのかと叫び声をあげたこともありました。

そこで、私は立腰に取り組みました。ベッド上で体を起こし正座はできないので胡坐で背筋を伸ばし腰骨を立てます。目を閉じ、自分の息に意識を集中して、ゆっくり吸って吐きます。だんだん落ち着いてきます。不安の正体は自分を追いつめている自分であることに実感として気づきます。1分で落ち着くこともあれば、ふと気づけば、1時間以上たっていることもありました。

三中の生徒たちも、これから様々な苦難を乗り越えていかなければなりません。けれど三中生は、つらい場面や不安な場面を乗り越える方法を一つ身に付けているのです。三年生は身近に迫った入試の直前に立腰をすればきっと効果抜群です。二年生や一年生も、テストやクラブの試合など緊張で実力を出し切るのが難しい場面で積極的に取り組み、自由に使うことのできる自分の武器にしてほしいですね。

立腰で落ち着いた私の「今、すべきこと」は、リハビリです。

「左足」は、歩く練習。8月終わりには、ベッドから車いすに自分で移ることが許されトイレが自立。9月に入って訓練中につける装具も腰まであったものが膝までになる。10月になり装具なし、日常生活も車いすから杖になります。「左手」は、グーはだんだん出来るようになってきましたが10月に入っても、パーはできません。電気を流して開く練習や腕を上げてひねる練習を続けます。

自主練習が出来るようになると、リハビリ以外に毎日、1.2 km病棟をグルグル歩いたり、バーを持ってスクワット 100回、つま先立ち 100回、ベッド上で足あげや腹筋、椅子に座って左腕の訓練、11月から自転車こぎ 20分も。11月の終わりには、杖も卒業。12月に入るころにはお風呂も1人で入り、ネクタイを絞めたり靴紐を結ぶ練習も行い、ようやく階段の昇り降りも杖なしで出来るようになりました。

5か月弱の入院生活を終え、12月28日に、退院できました。

【不定期コラムNo.4】へつづく