

我が初体験の告白 第二弾
～ あれから10ヶ月 ～

◆第四章：通院リハビリと自主トレーニングの日々

右膝人工関節手術を終えて退院。次のステップは通院リハビリ。手術から10ヶ月を経て、通院リハビリを終えた今、日記に記されたメモから拾い出して、振り返ってみることにした。

平成30年6月30日午後退院、待ち構えていたのは快晴の空と猛暑。快適な生活環境と手厚い加護の元に病院で一ヶ月を過ごしたので、軟弱になってしまった体には少々厳しい。

一ヶ月にわたって続いた「考えられたメニュー」が、退院を機に途切れてしまっは意味が無いので、リハビリで行っているメニューを書き出して、退院が決まった頃に「自主トレーニングメニュー案」を作ってみた。そしてこれを先生に見て頂きコメントを得て正式な「自主トレーニングメニュー」とした。

種別	内容	備考
マッサージ	大腿部マッサージ	
	膝蓋骨周辺マッサージ	
	膝裏・腓腹筋マッサージ	
	大腿四頭筋セッティング	丸めたタオル
基本動作	爪先立ち（両足）	
	爪先立ち（片足）	
	ふくらはぎストレッチ	爪先を台に乗せ段差を利用
	横歩き	片足ずつ・ゆっくり
	両膝スクワット	高梨沙羅をイメージ
	片足ずつ前傾・踏み込み	片足ずつ・ゆっくり
	片足立ちバランス	片足ずつ・ゆっくり
	後ろ向き歩き	手すりに沿って
歩行練習	前向き歩き（杖あり）	
	前向き歩き（杖なし）	
	少しずつ歩行時間を長く	団地内・順次距離を伸ばす
膝曲げ（大腿部ストレッチ）	ベンチに座って	公園の場合
	布団の上で	自宅の場合
	バスタオル使用	自宅の場合
階段昇降	自宅階段昇降	

7月1日、毎日の自主トレーニングと週二回の通院リハビリの生活が始まった。

5時半に目覚めると布団の上で足の自己マッサージ、その後ストレッチと基本動作確認を済ませて屋外歩行訓練。自宅周囲を回ってくると300歩、公園まで行くと200歩。手術後の右足をサポートする目的で、杖を左手に持つことを勧められているので、杖を片手に慎重にスタート。公園で自主トレーニングに有効そうな遊具を探して試し運転。午後はさらに公園の外周を周回、バス通りや団地内の様々なコースを試し歩きして終了。帰宅後膝と大腿部に疲労感が残ったので入念にマッサージ。

初日の結果を見た上で、二日目のメニューを組立て直してみた。

7月2日、地図上で考えたコースの距離を測定しておいて、万歩計を付けて歩いて見た。午前中1199歩、午後1900歩、それでも筋肉と患部周辺は疲労気味。

7月3日、週二回の通院リハビリの初日。八千代台駅まで送って貰って、電車で津田沼へ。津田沼駅から病院まで徒歩。緊張の通院だったが、何となく通院イメージがつかめた。大敵は太陽と酷暑、日陰を選んで歩く姿は猫のように見えたかもしれない。

膝の外角は、自力で90度、先生が力を加えて95度で、退院前と比べて変化なし

(膝外角=右図参照)。歩き方が不自然なせいか腰の筋肉痛が起きてしまったので、数日メニューを抑え気味に変更。

7月6日、二回目の通院リハビリと初の定期診察。手術部位の回復は順調、膝の外角は自力で95度まで曲げられるようになった。

7月7日、畑へ行って見たが、まだ作業できそうな気がしないので収穫をただけですぐに帰宅。

自主トレーニングメニューをこなしながら、近所のウォーキングを継続。

7月9日、自宅の階段を上る時に思いがけず「交互ステップ」で連続上りをしてしまった。体が勝手に動いて出来てしまったが、三段目で爪先が引っかかって我に返った。脳が突然思い出したらしい。

7月10日、通院リハビリ日。膝外角は自力で95度、先生の力を借りて105度まで曲げられた。

7月11日、畑で収穫の後除草作業を試みたが、膝と腰に疲労感が残った。

7月12日、20分程度のウォーキングの他に、膝の柔軟性回復を狙って自転車で2~3Km走ってみた。

7月13日、通院リハビリ日。膝の外角が自力で95度~100度まで曲がるようになってきた。自転車の成果かもしれない。膝の柔軟性回復と筋力回復の副次効果として、10cmの高さの階段を交互歩行により昇降できるようになった。20cmの高さになると昇りは大丈夫だが、下りの足の運びが上手く行かない。なかなか奥が深い。

7月14日、畑まで(片道1.2Km)自転車で行って見た。往復することはできたのだが、畑で一時間ほど作業をしたため足腰に疲れが残った。猛暑の日は、午前中は室内でストレッチと体操、夕方涼しくなってから自転車と散歩というパターンが定着してきた。

7月16日、娘・孫・姪が陣中見舞いに来てくれたので、駅までの車の送迎。退院後初めての「車の運転」になった。手術前に比べると右膝がよく曲がるようになったので、乗降の時に足が引っかからなくなった。次の通院リハビリの時から、自分で運転して八千代台駅まで行くことにした。

7月17日、20cmの高さの階段の昇降を交互ステップでやってみた。昇りはクリアできたが、下りはまだ不安定な感じがした。ウォーキングも回を重ねる内に「町の様子を観察」する余裕ができてきた。

7月18日、自転車で畑へ行き軽い仕事をこなして見ることにしたが、畑の仕事は始めて見ると「軽く」という訳にもいかず、つつい働き過ぎてしまう。その結果少々筋肉疲労が残ったが、こんなことを少しずつやっていく内に力がついて行くのかもしれない。

7月20日、通院リハビリの後、おもちゃ病院の活動日を見物に。社会復帰のシナリオのひとつとして。

7月21日、小中学校が夏休みになったので、自主トレーニング場所としている公園が混雑してきた。

7月22日、朝食前に畑へ収穫に行ってみた。少しずつ畑の仕事に戻りたくなってきたので、夕方谷当町の畑へ行って見た。ラッカセイ・ジャガイモ・ゴーヤが草に覆われてしまっていて愕然。試みに少し除草してみたが、腰が疲れてぐったり。

7月23日、熊谷で41度だとテレビが騒いでいた。夕方涼しくなってから畑へ収穫に。

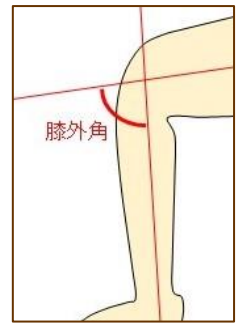
7月24日、通院リハビリの日。膝外角は自力で105度まで曲がるようになった。先生が力を加えれば110度弱までは行けそうだった。

7月26日、少しずつ畑の滞在時間を長くしたり、作業の内容を重くしてみたりすることにした。今日は大腿部の筋肉痛が残った。畑では直立姿勢・スクワット状態の仕事が多いので適量に止める必要あり。

7月29日、台風12号襲来。雨の日は室内でストレッチと体操。

7月31日、通院リハビリが始まって一ヶ月になった。膝外角は自力で110度、先生の力を借りて115度まで曲がるようになった。うれしくなって、帰宅後自転車で畑へ行ってひと仕事こなしてきたら、両足にかなりの筋肉疲労が残ってしまった。

8月2日、落語会の打合せなどで、午後から車で移動しながらいくつか仕事をこなしてきた。車の運転のリハビリにはなったが、運動機能回復の効果は上がらない一日になった。



8月3日、通院リハビリの帰り道やリハビリと診察の間の時間を利用して、病院周辺の散歩をしてみることにした。「自主トレーニングの一環で」というのが主旨ではあるが、裏通りに入ると意外なものが発見できて面白い町だということがわかったからでもある。リハビリで得たアドバイスを元に自主トレーニングメニューを少し変更。

8月4日、変更後のトレーニングメニューで少々負荷が増加した上にジャガイモの収穫作業が加わったのでオーバーワーク気味。

8月7日、雨の通院リハビリ。傘をさして杖をついて歩くのは緊張するし疲れるし、怖い。

8月8日、雨が続くので家の中で自主トレーニングメニューを2ラウンド実施。

8月10日、夏野菜のピークを迎えて畑の収穫作業が大変になってきた。中腰や下を向いたりの姿勢が長く続くので、足腰にかなり負担がかかる。

8月14日、午前中は通院リハビリ。膝外角は115度のまま変化なし。ここらに高い壁があるようだ。

8月18日、千葉おもちゃ病院の活動を再開。椅子に座って作業する時間が長いことと工具・部品が満載のカバン(20Kg以上ある)を車に載せたり下ろしたりで、腕と腰が筋肉痛になった。

8月19日、ジャガイモの収穫。覆い被さってしまった草を除去するのがひと仕事で、腕と足が悲鳴。

8月21日、通院リハビリから帰った後、畑の作業。秋に向けて畑の仕事は増加傾向。今日は大腿部の筋肉がだるくなった。8月22日は畑へ自転車で行ってみた。疲れが残った感じではあるが、少しずつ力が付いてきた様な気がする。ストレッチを中心とした基本メニューをきちんとこなしてみたら、前日の筋肉疲労が回復してきた。やはり、ウォーミングアップとクーリングダウンは大事なようだ。

8月25日、おもちゃ病院の仕事から帰った後で、入院前に普段やっていた柔軟体操を丁寧にやってみただけで、リハビリメニューはいっさいやらないで見た。

8月30日~8月31日、勝沼・山梨市方面へ一泊二日の旅。100Km以上の距離を運転するのは退院後初めてのこと。自主トレーニングは休養して、冷泉がある岩下温泉で「湯治リハビリ」と洒落てみた。冷泉と温泉に交互に入ると、強ばりがちな関節がほぐれて効果がありそうな感じがした。

9月1日、通院リハビリを始めて二ヶ月。膝外角は112度と特段の進展はなし。

9月7日、リハビリと診察とで昼間は殆ど病院で過ごす。回復状況は順調だと言われたが、今後どのくらいリハビリを重ねれば、違和感なく無意識に暮らしていけるようになるのだろうか?入院仲間と再会して、その後の状況を語り合うと参考になる情報が得られて良い。

9月13日、秋の野菜の植え付けが始まり忙しくなってきた。3日連続で畑に出たら、足にかなりの疲れが残った。普通の暮らしをこなしながら社会復帰を図るのも必要なことだろう。

9月14日、畑作業で疲れが溜まり気味なので、自主トレーニングは、室内での基本的なストレッチを中心とした体操に止め、団地内を軽く歩く程度にしてみた。

9月23日、社会人落語選手権大会でお江戸日本橋亭へ。ついでに、日本橋・三越前・神田あたりを散策してみた。ブラブラ歩きもリハビリのメニューとしては悪くない。

10月2日、右足は少しずつ自立の方向に進んでいるが、ここまで支えてくれた左足の膝がやや痛みを感じるようになってきた。通院リハビリのメニューの中でも左足へのケアも含まれるようになった。

10月8日、ラッカセイの収穫等で忙しい日が続いた。右足はやや疲労気味でも一晩休めば回復できるようになってきたが、左足は少々状況が異なるように感じる。

10月9日、通院リハビリ日。マッサージとストレッチを主体としたメニュー。少々オーバーワーク気味の感じがするとの指摘を受けたので、少し体を休めて見ることにして、本日の自主トレーニングメニューは、寝たままでできるものだけにしてみた。秋の収穫シーズンで、冬の準備時期でもあり、畑の仕事は量的に増加傾向なので、畑の仕事の量を見てメニューを調整することにした。(右画像:10/22膝曲げ訓練)



11月6日、雨のため室内での体操だけにして、農作業の疲れも重なっているので休養日とした。買い物や郵便局への用事など、生活上の動きを自主トレーニングの一部としてこなしていくべく、近所への用事はできるだけ歩いて行くことにした。

11月8日、青梅の友人の画展を見る目的で日帰りの小旅行。電車で片道2時間半、カメラを手に町をブラブラ散策、こんなこともできるようになったというのが実感。

11月9日、通院リハビリと診察の日。リハビリと診察の間の時間を利用して、病院周辺の散策を初めてもう何回目になるだろうか。左膝への治療としてヒアルロン酸注射を開始。右膝については「どんどん負荷をかけて柔らかくなるようにすべし」とのこと。いよいよ第二段階、右足は普通の暮らしで使いこなして行き、左足の治療も並行して進めるということになった。右足の回復の犠牲になっていた左足を守るために、今日から杖を右手に持つことになった。階段の昇降の時は杖を持ち替えて、右手で手すりを持つ。リズム感が変わるので、慣れるまではちょっと疲れそうな気がする。

11月13日、通院リハビリの日。膝外角は、左は130度・右は115度。

11月16日、通院リハビリ。「右足をさらに強化して左足への負担を軽減する」という考え方でメニューが組み立てられた。右足はレッグプレスマシンを使用開始。まずは30Kgを10回やってみた。

11月29日、小田原の大雄山鉄道に乗るための日帰り旅行。ついでに大雄山の最乗寺へも行ってみることにした。何と石段が200段ほどあり驚いたが、段差の低い石段で良かった。バス停に戻ったら足がパンパンだったが、こんなこともできるようになったという喜びの方が大きかった。



12月3日、小学校で落語の授業をお手伝い。荷物を運んだり、立ったり座ったり、動き回ったりと、これまでにない身のこなし方で、肉体的には大変だったが良いトレーニングにはなった。

12月11日、通院リハビリの日。昨日の朝の気温は2.4度、今朝は4度、津田沼駅から病院までの道のりが寒い。猫のように、陽のあたる場所を選んで歩いて見た。

12月21日、午前中は通院リハビリ、午後は診察。リハビリと診察の間の時間を利用しての夕食も楽しみのひとつ、今日はキャラバンサライで昼食。

平成31年1月1日、5時半起床、氷点下1度の寒さの中を例年通り初日の出遙拝。大宮白旗神社の片道50段の急勾配の石段をクリアできてひと安心。日の出を拝んでから帰宅して元朝の食事。

1月8日、正月休みを終わって通院リハビリを再開。正月から自宅～団地入口（片道20分）の徒歩往復を始めてみた。ストレッチや筋肉トレーニングなどの体操系メニューから、実生活型メニューに切り替えて、普通の暮らしに戻る準備をしようという考えによるもの。手で触った感触だと、左右の大腿部の太さの差が少なくなってきたように感じる。左足は負荷をかけると軽い痛みを感じるが、右足は筋肉疲労だけのような気がする。少しずつ回復していると見るのが妥当なようだ。

1月17日、畑まで歩いて行ってみた。片道15分、帰りは鉄工団地の中を遠回りして帰ったので、40分程度の歩きにはなった。いつ頃一時間歩けるようになるだろうか。

1月28日、水戸・那珂湊方面へ日帰りの旅。阿字ヶ浦海岸の景色を楽しみながらのぶらぶら歩き。

2月に入ったある日のこと、目が覚めた時に布団の中でふくらはぎと足首のストレッチを行った後で二階から一階へ降りるときに、交互ステップで階段を降りてしまった。左右の壁に手を添えて、直立姿勢で22cmの段差を難なく下った自分に驚いてしまった。その後も何回かこんな経験をしているうちに解ってきた。朝一番に限ってこれができる。朝食後パソコンに向かってひと仕事片付けた後だと膝がスムーズには曲がらない。起床直後で足の筋肉に何もストレスがかかっていない時にできるような気がしてきた。起床直後の柔らかい体だと、脳が覚えていた「昔の足運び」ができてしまうということか。この経験以後は、階段を降りるときには極力交互ステップでゆっくり体重移動をしながら降りることにした。膝の柔軟性が回復した時に、体が覚えていた歩き方が蘇り定着できるようにする必要があり、絶えず反復練習が必要なことを強く感じた出来事だった。

2月11日、成田へ落語会鑑賞に出かけ、ついでに成田山詣もしてきた。成田駅から参道の往復は、上り坂も下り坂もあり、往復40分強。比較的筋肉疲労も感じず、手頃なトレーニングメニューになった。

2月12日、成田山参道歩きができたことで自信が付いたので、歩きと自転車のコースを少し延ばしてみることにした。自転車で畑（三角町）を経由して広尾十字路・犢橋町まで足を伸ばしてみた。

2月22日、豊洲の落語会。今回は傾斜観客席のホールで観客数 240 名。スタッフ待機席がなく、写真撮影以外の時間帯は立ったままの時間が長く、家に帰ったら両足がだるくなってしまった。

3月21日、一時間歩けるだろうか？ いくつか試してみたいと思っていたのだが・・・。

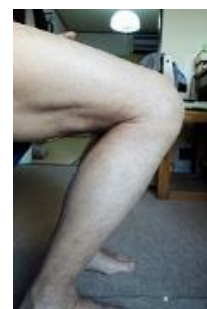
畑の仕事を終えた後で、鉄工団地・千種町・犢橋町などを大きく廻って、30分歩いたところで折り返してみた。帰る途中で両足の大腿部がけいれん寸前（つりそうな状態）になってしまい、スポーツドリンクのがぶ飲みで何とか凌いで帰宅。すぐにツムラの漢方薬を飲んで一休みしたら治まった。万歩計は5365歩を示しており、一度の連続歩行でこれだけ歩くのは初めての体験。「できた！」という感想と「一時間歩くのはこんなにしんどいのか」という感想が入り交じった。畑の仕事を終えてからだったので、少々重たすぎるメニューだったかもしれない。温かくなったら再挑戦してみたい。

3月24日、相模原（相武台）へ落語会開催支援で出張。片道二時間半、落語会会場設営、写真撮影とライブ録音、そして終了後の仕上げ、かなりの重労働をこなした感じの一日。

3月30日、このところ畑の作業がある日は30分程度の歩き、畑のない日は40分程度の歩きと自転車として、オーバーワークにならない範囲で実のあるトレーニングをすることになっている。

通院リハビリでいただいた助言を活かして、歩く時には、「踵で着地して爪先で蹴る」という基本動作と「姿勢を良く」して「丁寧に歩く」を心がけている。これを守っていると姿勢が崩れないので、変な筋肉疲労は回避できそうな気がしてきた。

4月5日、通院リハビリ最終日。マッサージと基本動作の確認の後、歩き方の基本項目の確認に時間をかけていただき、終了。最終日の計測では、膝外角は、右は120度・左は125度とのことだった。（右画像：4/4 膝曲げ訓練）



そして現在の状況は・・・。

長時間畑の作業をすると、右膝は内側と外側の筋肉疲労とともに膝曲げに抵抗感が出てくる。畑の作業は直立姿勢が長いので、その影響と考えられる。畑から帰って自転車で15分ほど走ってくると膝曲げは回復するが、疲労感が残る。畑へ出かけない日に町へ出て一日を過ごしたり、ぶらぶら散歩したり範囲では苦痛は感じなくなってきた。夜、入浴時に入念にマッサージしてやれば睡眠中に回復はできるし、湿布の世話にもならず済んでいる。右膝は、手術により関節部の痛みはなくなりO脚は改善されたので、正しい足運びをマスターすれば筋力の回復とともにさらに回復・改善が期待できそうに感じている。

左膝も同様に、使い込んで来ると内側の疲労と軽い痛みが出てくることがある。この痛みは骨からではなく、膝周辺の筋肉・腱などの痛みのようなので、手術してない左足はO脚のままであることと関係していると思われる。

（右画像参照：右足＝赤 左足＝青）

痛みがひどい時には湿布をすることもありますが、それ以上の状況にはならない。

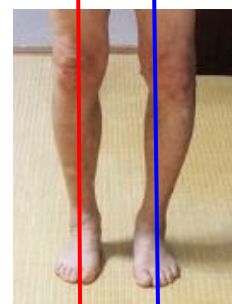
相変わらず杖を持ち歩いているが、時々杖をつかずに歩く実験もし始めて見た。

道路は凹凸や傾斜や障害物が沢山あり、これらをタイミング良く裁きながらリズムカルに歩くのは思った以上に大変なことだ。

全体的に見れば、手術前の状況に比べると格段に良くなった様な気がする。医療技術によるところ以外に、理学療法士などのリハビリへの尽力によるところも大きいような気がする。

長い道のりを途中で挫折することなく続けてきたので、ここまで回復することが出来た。実生活の中で様々な出来事をこなしながらさらに力を付けていく、これからが本当のリハビリなのかもしれない。

以上



昨年 7 月に作った自主トレーニングメニューは、気がついた度に更新を重ねてきた結果、12 月には下表のように項目が増えてしまった。リハビリ開始時点で必要だったメニューの中には今では必要なくなっているものもあるので、最近はこの中から必要そうなものを選び出して実行している。

種 別	内 容	備 考
寝てやる体操	足首ストレッチ	左右ゆっくり 10 回
	腰のストレッチ	腰の左右捻転
	もも上げ腹筋（片足）	左右ゆっくり 10 回
	もも上げ腹筋（両足）	両足ゆっくり 10 回×5 セット
	大腿部裏・腓腹筋のばし	左右ゆっくり 5 回ずつ
	大腿四頭筋セッティング	丸めたタオル左右ゆっくり 5 回
	膝裏ストレッチ後のマッサージ	寝たまま屈伸
	尻上げ	ゆっくり 10 回
立ってやる体操	踵立ち	10 秒静止×ゆっくり 10 回
	爪先立ち（両足）	ゆっくり連続（10 回）
	爪先立ち（両足）	伸ばして静止（10 秒）10 回
	爪先立ち（片足）	ゆっくり左右 10 回
	ふくらはぎストレッチ	爪先を台に乗せ段差を利用
	足の横上げ	片足ずつ・ゆっくり 10 回
	両膝スクワット	高梨沙羅をイメージ
	片足ずつ前傾・踏み込み	前に重心・後は伸び（左右）
	歩き方基本確認	蹴り・踏み込み 左右各 10 回
	片足立ちバランス	片足ずつ・浮き足を前へ 10 秒
	後ろ向き歩き	手すりに沿って（公園の場合）
	後ろ足交差で立って静止	両足 10 秒ずつ 10 回
	膝の屈伸運動	軽く左右各 10 回
膝曲げ（大腿部ストレッチ）	ベンチに座って	公園の場合
	椅子に座って	自宅の場合
	バスタオル使用海老反り	自宅の場合
	椅子に座って	右足を半跣方向に引いてみる
歩行練習	前向き歩き（杖あり）	屋外の場合
	前向き歩き（杖なし）	屋外の場合
	少しずつ歩行時間を長く	団地内・順次距離を伸ばす
	自転車で走ってみる	
階段昇降	自宅階段昇降	
	公園階段昇降	
従来からのストレッチと筋トレ	腹筋両足上げ	
	開脚前屈	左右