

## 私の車いす生活

～中央リハビリテーション部・社会生活講座より～

## 障害者の退院後の一人暮らしについて

池戸 大耕 42歳 頸髄損傷・四肢麻痺

## これまでの経緯

車の事故で頸椎の3-4番を脱臼骨折し、1年9か月ほど入院。退院後は家族の介護で生活していた。

実家が自営業で忙しいこともあり、退院3年後くらいからヘルパーや訪問看護の利用を開始。この頃から介護を家族に頼らず一人暮らしができないか考え始め、チラシを作って介護ボランティアを募ったり、AJU自立の家で自立生活体験室を体験した。

その後、24時間巡回型の介護サービスの利用を開始したり、安定した介護生活を送るため個人で有料介助者を募集。退院後10年ほどして、家族から離れて一人暮らしを始めた。



口にくわえた棒を使ってパソコンを操作します！

## 講演内容

## 1. 家族の介護による生活

自宅へ帰ってからは主に母親と姉達が日々の介護をやってきていました。排便や褥瘡予防なども介護者があってできることであり、一番大きな問題は介護を誰がやるのかという



ベッド⇄車いすの乗り移りにはリフターを使います

ことでした。母も歳を重ねれば体力も落ちてくるだろうし、姉達もそれぞれの生活があるわけでいつまでも家族に頼ってられないだろうという不安はいつもありました。また、家族だからこそ遠慮なく怒りをぶつける事も何度かあり自己嫌悪に陥る事も…。

それに実家は自営業なのでやってもらいたい事があっても待たされることが多く、ストレスを感じることもありました。こんな頃から家族に頼らず生活できないか考え始めるようになりました。

## 2. ボランティア、福祉サービスを利用した生活

市からヘルパーさんが来てくれる事を聞き、週2回、食事介助や掃除などをお願いしました。正直どんな人が来るのか不安もあり、他人がプライベートな場に入る事に抵抗もありましたが、少しずつ慣れていくしかありませんでした。

これを機に訪問看護も利用し始め、介護ボランティアもチラシを配って募りました。ボランティアについては地域の公共機関に相談に行き、チラシを貼らせてもらったり、福祉の専門学校で配らせてもらったりして何人か協力していた

だけの方が見つかりました。その後、AJU自立の家で自立体験室というのを1週間ほど体験させてもらい、少しずつ自信をつけていった事を覚えています。

それから、私の住んでいる地域で24時間巡回型のヘルパーサービスが始まったので、夜中や早朝の体位交換などをお願いし、家族の介護の割合も少し減っていきましたが、まだまだ不安定な介護体制でしたので昼間のヘルパーさんの利用回数を増やしてもらったり、アルバイトとして有料介護者を募ったりもしていきました。

そして、ほとんど介護を家族に頼らなくていい環境が整った頃に、実家から15分程離れたところの古い借家をインターネットで見つけて引越し、一人暮らしが始まりました。幸い大家さんが理解ある方でして、事情を話し、住む許可を頂けた事は非常に大きかったです。一人暮らしをして数年経ちますが、不安がないとは言えません。特に体調管理は気を使っています。体調を崩した時の1人で過ごす時間は味わいたくないものです。

また介護者が変われば新しい方に最初から介護を覚えてもらわなければならないですし、未熟さゆえに介護者との関係のもつれもありました。

まだまだ自身に課題もありますが、私の生活の一部が現在入院されている方やそのご家族の方の参考になれば幸いです。



福祉車両でお出かけ

\*\*\* 中央リハビリテーション部・社会生活講座とは \*\*\*

入院患者さん向けの生活支援応援会。社会復帰して活躍されている脊髄損傷者の方に、地域社会での生活について情報提供してもらおうピアサポートの場。患者さん・ご家族の元気力アップと悩み解決に役立つ講座となるよう活動しています。