

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～

私が車いすで復職できたワケ

西谷 孝一 50歳代 頸髄損傷・不全四肢麻痺

受傷から復職まで

2006年1月、トライアスロンの自転車練習中、単独事故で受傷。2つの病院、リハビリセンター、障害者更生施設を経て、2007年3月より自宅療養に。自宅療養中、週2回障害者職業能力開発(職業訓練)へ2か月間通所。絵手紙教室やアーチェリー教室、車いすテニス教室に通う。2007年11月に復職。

1. 障害者更生施設入所中の体験

- 目的：①日常生活能力の向上
②車いすでの移動能力の向上
③マイカー運転能力の習得
④職場復帰へのアプローチ

【自宅リフォーム】



ドアノブをレバー型に

玄関とベランダにスロープ設置

- 施設外周のジョギングウェイで車いすを毎日5～6kmこいでいた。

- リハビリの他に1日5時限の課題

(工作・革細工・体育・切り絵・習字・絵手紙など)

- 10月中旬からの土日は自宅で過ごす(車いすで約4km自走して帰宅)

- 愛知頸髄損傷者連絡会に加入して情報収集

- 日本せきざい基金の書籍、ホームページをチェック

- 8～9月、自宅リフォーム工事

- 復職に向けリハセン内の職業能力開発訓練開始

- 2月マイカー購入

- 担当職員と復職打ち合わせで職場へ

浴室に洗体台を設置
扉は引き戸に変更

2. 自宅復帰～職場復帰に向けて

2007年3月に自宅復帰後も、職業能力開発へ車で通所したり、絵てがみサークルや障害者スポーツの講座に参加しました。通勤・職場環境も整い、同年11月、職場へ復帰!



上肢駆動装置に改造



側溝の穴にふた



車いすがすっぽり!



車いす用トイレに改造

自己の課題点

夏期は勤務中に体温上昇・うつ熱による頭痛でつらく、12月～2月は足の冷えとしびれで固くなる。体力の向上のため障害者スポーツをはじめたいが、仕事と家事でいっぱい、いっぱい。

という言い訳を言っていてはダメ! でも、無理して体調崩し仕事を休むでは本末転倒。

仕事や日常生活がリハビリと考える。いつかは・・・、と夢を持つのもモチベーションととらえる

何か1つでも みなさんの心に残った事があれば うれしく思います♪

*** 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っピアサポートの場。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。