

脳梗塞サバイバーの方に

※「サバイバー」とは治療中または治療後の人のことを言います。

インタビュー interview



中村さん（仮名、87歳）

家族との会話中に、呂律が回らず、左手足が動きにくくなったため市立病院に救急搬送。アルテプラゼ静注療法と血栓回収術を行った結果、翌日に症状は消え、ほとんど脳梗塞にならず、後遺症なく入院4日目で自宅退院された。

▲診察の中で上肢麻痺がないかを確認している様子

「あと15分遅かったら、半身不随になる可能性もあった」

どのような症状が現れましたか？

その日は16時半まで美容院の仕事をして、次の仕事の準備をしていたところに息子が来たので、二言三言話していると、息子が「なんかおかしい」と言いました。自分では普通に話して、歩いているつもりだったのですが、呂律が回っておらず、足元もおぼつかず、ヨダレが出ていたそうです。

病院へはすぐ向かいましたか？

最初は家族に自家用車で病院へ送ってもらおうと思いましたが、近くに住んでいた叔母に「そんな救急車で行かなあかん！」と言われ、すぐに救急車を呼んで向かいました。病院でもすぐ治療をしていただき、「あと15分遅かったら半身不随だったよ」と言われ、びっくりしました。

退院後、日常生活で気をつけていることはありますか？

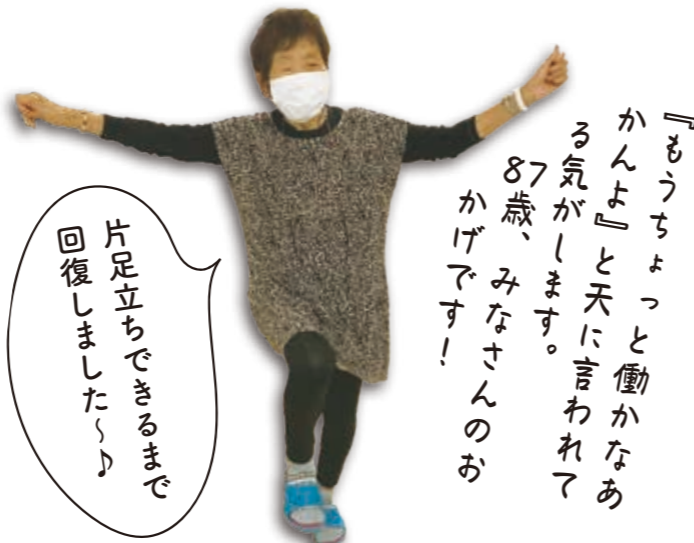
ご飯は、栄養に気をつけたものを食べるようにしています。また、毎日5分ほど体操をして、体を動かすようにしています。

今後の目標はありますか？

これからも（美容院の）お客さんに喜んでもらえる仕事ができるよう、がんばりたいです。

皆さんに伝えたいことはありますか？

「早く病院へ行く！」これがとっても大事です。早く病院へ行くことができたので、元の体に戻ることができました。

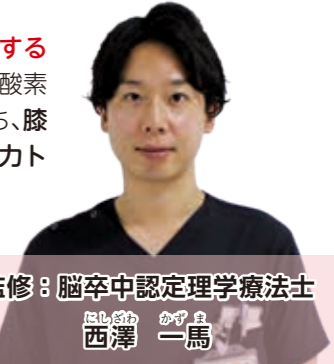


片足立ちできるまで回復しました！

『もうちょっと動かなあかんよ』と天に言われたる気がします。87歳、みなさんのおかげです！

自宅で簡単にできる予防♪

運動習慣がある人は、そうでない人に比べ、脳卒中を発病するリスクが低いとされています。健康に過ごすためには、「有酸素運動」と「筋力トレーニング」が大切です。今回はそのうち、膝や腰、歩行に不安がある方でも、比較的安全に取り組みやすい筋力トレーニングを2つご紹介します！



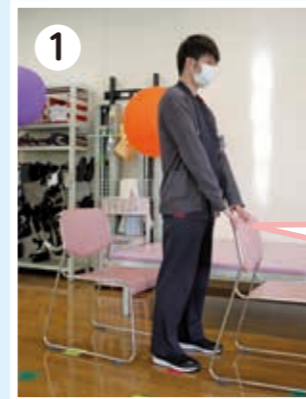
監修：脳卒中認定理学療法士
西澤 一馬

下肢・体幹トレーニング

つま先立ち

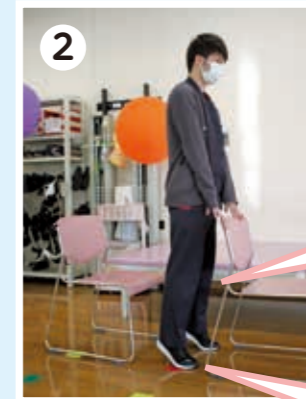
ふくらはぎの筋力アップや転倒予防に有効

「10回×2セット」からスタートしてみよう！▶▶▶目標：20回×5セット



1 足をこぶし2つ分ほど開けてまっすぐ立つ

安全のために椅子などで支えましょう



2 ゆっくりかかとを上げる

なるべく膝は伸ばした状態で

かかとはしっかり上げる

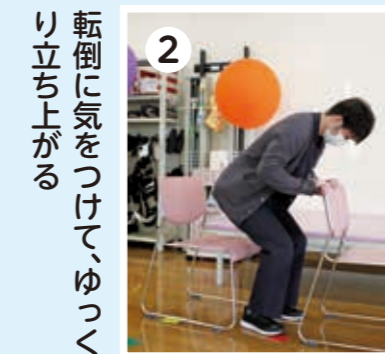
立ち上がり

太もも・おしり・背中筋力アップに

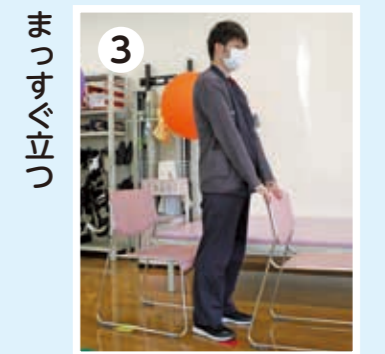
「3回×3セット」からスタートしてみよう！▶▶▶目標：10回×5セット



1 足をこぶし2つ分ほど開けて座る



2 転倒に気をつけて、ゆっくり立ち上がる



3 まっすぐ立つ



●椅子の背もたれなどをつかむ



●（おしりの下に座布団などを敷いて）少し座高を高くし、膝に手を置く



●（座布団などを抜いて）座高を低くし、膝に手を置く



●両手をクロスさせて肩をつかむ

弱 ||||| 手の位置によって運動強度は調整できます ||||| 強 ▶