

## 特 集

## 受傷歴 42 年 C4

田村 辰男

私は頸髄 C4 を損傷し、障害者となってから 42 年になります。今回、健康面で気を付けていることについて原稿を投稿させていただきます。

いつ頃からか首がぐらつくようになってきました。それ以来「首の筋トレ(抵抗運動)」をするようになりました。介助者の人に頭を上や左右から力をかけてもらい、私が押し返すというものです。30 回ずつ行っています。たまに怠けているとすぐに首がぐらついてくるので、最近は毎日欠かさず行っています。その時一緒に「パワーブリーズ」を使い呼吸練習も併せて行っています。手足の運動は起床直後と就寝前に必ず行うようにしています。私たち頸損は手足が自分では動かせないので、何らかの補助をしてもらった身体の運動は必要だと思えます。

日常的に気を付けているのは「歯磨き」です。外出した時は別ですが、1 日 3 回毎食後行っています。しかも、2 種類の歯間ブラシ、糸ようじさらに通常の歯ブラシを使った手磨きと電動歯ブラシを行います。電動歯ブラシはブラシを 2 種類使います。仕上げは液体歯磨きで口をゆすぎます。併せてイソジンのうがいも毎回行っています。夜は鼻うがいも追加します。



パワーブリーズ

<https://powerbreathe.co.jp/>

鼻うがい「ハナノア」

<https://www.kobayashi.co.jp/brand/hananoa/>

ハナクリーン

<https://hana-clean.com/>

小さなことですが、体力的に無理をしないようにしています。若いころは風邪や原因不明の熱をよく出していました。冬場はちょっと無理をするとすぐに風邪を引いてしまいます。万が一、風邪の症状が出るとすぐに主治医に風邪薬をもらうようにしています。風邪薬はひきはじめに飲むと効果的な気がします。逆に本格的にかかるとなかなか治りません。ですから、土日や夜におかしいと思ったら、手持ちの薬をのみ、改めて平日に電話して処方してもらいます。薬は介助者に取りに行ってもらいます。

私が普段飲んでいるサプリメントも紹介します。DHC のブルーベリーと圧バランスです。ブルーベリーはもう 10 年以上になります。白内障の手術をした頃から、目の疲れがひどくなってからです。特にパソコンを操作していると目が痛くなってきます。また、血圧の薬は 3 年くらい前からです。血圧の変動も激しく高い時は 200 近くになります。若い時は 100 前後で低かったのですが、ここ 10 年くらいは徐々に血圧が高い時が増えてきたのです。

最後になりましたが、積極的な外出は健康にとっても大切だと思います。写真は US J のアトラクションに乗った時のものです。人生を楽しみましょう。



ジュラシック・ザ・ライド