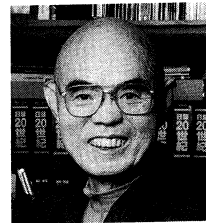


# 健康馬鹿（私）の脳障害人生 パソコンでもう一度



長野県茅野市 森 佳郎

なぜ私が・・・病气（脳卒中）に・・・？

若いときから患ったことがない（硬式野

球・写真・ゴルフ・登山・スキーの外人間）、

病气は他人事・・・が、ある晩、一瞬にして、

それも過信から一晩ほっておいた結果が、

現在は脳障害後遺症患者となり、世間で廃

用症候群といわれる仲間入りしております。

病後の10年余り、はじめの3年は自暴自

棄、エイーどうにでもなれ！・・・

あれくまだ生きています。何かをしなけれ

ば・・・家族・周囲（近所・友達）・関係者

（医者・療法師・看護師・ケースワーカー・

介護者）、なににもまして自分のため

に・・・？

今までは見向きもしなかったパソコンを

東京の娘から（中古）貰い、インターネット

（ホームページ発信はオモシロそう）を茅野

市地域情報化推進ネットワークのボラン

ティアにお願いしたところ、当時（2000

年頃）社会のパソコンシニアのブームの波

にも乗り、パソコンのバの字も知らない私

が世話をするはめになり、もちろん車椅子、

右手（利き手）がダメなので、パソコン・ボ

ランティアの方たちに協力して頂き、6年

（2003年〜現在）が、アッ！という間に

過ぎました。

6年間の私の担当のパソコン0から

メールまで。のクラスの修了者は、411

名（週2回・延べ研修549回）を数え、そ

の方たちの「ありがとう」の掛け声のお蔭

で病気の後遺症の辛さも緩和させていた

きました。また現在は修了者の中からボラ

ンティアをしていたいただいている方もおられ

ます。

私自身もパソコンに興味を覚えさせて頂

き、誰もが迎える高齢者（現73歳）社会を、

パソコン生活で健常高齢者に負けない生き

方ができるのではと思っております。

以下参考になればうれいです。

断っておきますが脳障害後遺症は人によって、程度・能力、環境、特に本人の意欲と加齢の程度が各々違いますので皆同じとは行きません、あくまでも参考と考えてください。

ーリハビリ専門病院（山梨県石和温泉病院）  
退院後からー（2000年以後）

### 【家庭】

#### \*パソコン

今は、ブログ・ホームページ（幼稚です）を弄っておりますが、脳の病気には脳を使うのが一番、インターネットで頭の体操、世の中の様子、パソコン友達との交流、音楽・絵・・・等、パソコンを難しく考えず、遊び・趣味ととらえ手軽にやりましょう。パソコンはワード・エクセル等が必須科目のように教えられますが、まずインターネットから入り楽しんでください。インターネットは誰でもスグ覚えられます。毎日・新聞、毎

週・週刊誌、家庭カラオケ、季節の細工（年賀状・カレンダー・名刺・プリント&デジカメ等）と、毎日が忙しくなります。

#### \*マイカー

車は私の場合（田舎都市）は必需品、最初医者に内緒で乗りました。

車は行動範囲が広くなり、自由が利くので乗れたら乗って別の世界を探して下さい。

健常者の頃のような運転は無理かもしれませんが、運転規則を励行し、スピードには特

に細心の注意をはらい運転しましょう。乗

せていただくより楽しいです。今は医者で

もできる方には勧めておられます。後期高

齢者（75歳）からは運転免許を返納して行

政のお世話になろうと考えております。

#### \*家の庭

都会と違い狭いながらも私は庭があります。天気の良い日には子供に戻った気持ちで庭の手入れをするのがいいと思います。

ビールの空き箱を数個用意し、障害者の庭

を造りましょう。季節の花が咲くと楽しいと思うに違いありません。自然は気持ちがいいです。

#### \*日常生活

病院では雛鳥のように扱ってくれたのに、一歩社会に出るとそうはいきません。

病院のリハビリ療法士に頼んで自分一人で出来る体操メニューを作ってもらい、毎朝・

晩（健常者とは違い早起・早寝）家で20分程度やると良いと思います。

私の場合、過ぎたるは及ばざるがごとし、

大腿骨を損傷しました。無理はダメです。

生活には計画を持たせ、もう一度サラ

リーマンにかえて週単位の行動をしようと

いいとおもいます。オレは今日は忙しい・・・

言いたいですよね。

脳障害には言語障害が多少は誰もあるとおもいます。ガムを噛む・カラオケで遊ぶ・

人とよく話す機会をつくる等に努めてください。話さないと余計にダメになります。

私の場合、身の回りの事柄を家族は見ているだけで手を出しません（医者に言われていたよう？）、結果それが大変良かったようで衣類の脱着は時間が掛かっても自分ですみます。

―茅野市地域情報化推進ネットワーク―  
(2003年以後)

【社会との輪（つながり）】

私は環境に恵まれたと感謝しております。  
長野県茅野市（蓼科・霧ヶ峰等）という人口約57,000人の小都市のネットワークの一員として仲間に入れて頂いたのと、市長Y氏・「がんばらない」の著者K氏・東京理科大学教授O氏、そしてパソコン仲間の方たちの応援があったと感謝しております。

「障害者・高齢者パソコン広場」（60歳以上）には、私がお世話してから、

\*習いたくてもこられない方への在宅訪問講習の「ちのともITクラブ」、

\*諏訪中央病院内に「パソコンコーナー」、

\*修了者の受け皿「PCアイクラブ」

私が脳障害後遺症に侵されて、こんな事が、できたら・あったら、を、行政にお願いし実施していただきました。現在は、ボランティア会員にそれぞれの分野で活動していただいております。

また、活動のやりがい地域との交流を持ち、パソコンで年賀状作成・カレンダー作成・名刺作成・プリント教室、俳句教室、著名人の講習会等も開催しております。日本でも有数の観光地、春秋には行楽行事も障害者を誘って実施しています。

私も何時までも皆様に迷惑をかけることが出来ないと考えております。加齢で車椅

子行動・聴覚・体力等から、「障害者・高齢者パソコン広場」（6年）・「PCアイクラブ」（3年）を区切りに、後任にお願いし私は、今までにさせていただいた経験・知識を生かし自宅で出来る範囲で、幼稚な「Twitter」・ブログ・ホームページを楽しみたいと考えております。

最後になりましたが、家族の助けがなくは何事も出来ません。特に経費は今の世の中です。民主党のマニフェスト（Manifesto）と同じで、今は健康なとき浪費していた無駄をまわしてもらい家庭に協力していただく事をお願いし、脳障害後遺症の進行を、病院・家庭でのリハビリにより最小限に止めるよう努力しております。

好まなくても加齢は健康な方も同じです。私たち障害者、否、他の病気の方もおられます。私たち障害者だけが生きているのでは

ありません。甘えてはいけません。むしろ、福祉・介護の現代社会、昔と比べると私たちは恵まれていると考えましょう。

自分のことです、誰も助けてはくれません・・・!!!

(参考)

<http://www.lcv.ne.jp/~yoshiroh/> 「脳出血

障害の後遺症漫漫」

<http://blog.goo.ne.jp/yoshi13711/> 「5ちゃん

わ漫遊喜」

初めてのHP

<http://bozkeshp.infoseek.co.jp/> 「ボスヶ

への招待」