

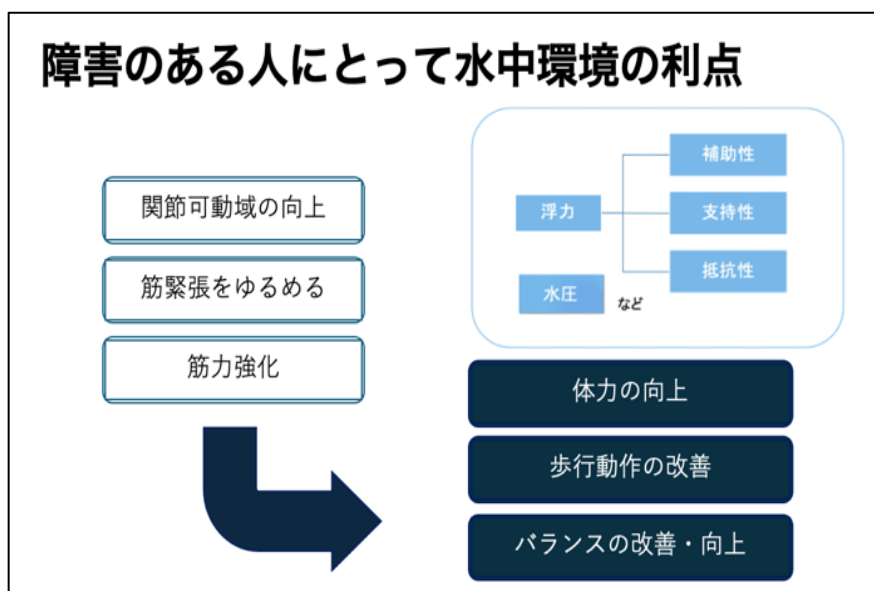
研究 2

高次脳機能障害者（交通事故等による慢性脳損傷者）を対象とした水中環境を用いた取り組み—当事者とその家族及び指導者等へのインタビュー調査結果から—

木畑実麻(一般社団法人輝水会),手塚由美(一般社団法人輝水会)

1.はじめに

障害者のスポーツ実施率は,成人一般の約半分であるとされ, 日常における身体活動やスポーツ実施の機会が減少し, 体調管理やレクリエーション参加の機会が減少してしまうという課題がある. 私達は長年, 障害のある人を対象とした水中環境を用いた活動を行なっている. 日常生活において身体活動に制限のある片麻痺等の障害のある人にとって, 浮力や水圧など陸上とは異なる水中環境は, 適切な指導・介助により水中歩行や下肢・体幹のトレーニングも実施できる(図 1). また, 非日常環境であるプールに入水できたことによる達成感や爽快感も大きい.



【図 1 障害のある人にとって水中環境の利点】

2.目的

本研究の目的は, 高次脳機能障害者（交通事故等による慢性脳損傷者）を対象とした定期的な水中活動に参加した当事者及びその家族,指導者等へのインタビュー調査の結果をもとに水中運動導入の成果や意義・今後の課題について検討することである.

3.対象と方法

本研究の水中活動を 10 回継続的に実施した参加当事者及びその家族,本活動の指導者及びサポートスタッフ（デイサービススタッフやボランティアスタッフなど）へ, 口頭及び書面による聞き取り調査を実施し,水中活動導入による対象者の変化や今後の課題に関する回答を得た.

水中活動の参加者は, 高次脳機能障害当事者 11 名（男 8 名, 女 3 名, 平均年齢 57.7 歳）である. 参

加者の障害状況等は表1のとおりである。

	性別	発症から水中活動 参加までの経過年数	調査参加時 年齢	障害状況・介護度		日常移動手段	プールサイド 移動手段	着替え等介助 の必要性	活動場所
A	女性	8年	10代	交通事故による左片麻痺・てんかん・高次脳機能障害（注 意・記憶・失語）	身体障害2級、 精神障害1級	車椅子	介助歩行	有	②
B	男性	23年	40代	交通事故による右片麻痺・視野・視力障害・高次機能障害 （注意・記憶）	身体障害1級、 精神障害2級	車椅子	車椅子	無	②
C	女性	29年	50代	交通事故による右片麻痺・高次脳機能障害（注意・記憶）	身体障害1級	車椅子	車椅子	有	②
D	男性	5年	70代	脳出血・左半身麻痺・高次脳機能障害（半側空間無視）	介護2	自力歩行	自力歩行	無	①
E	男性	12年	60代	交通事故による高次脳機能障害（記憶・注意・遂行機能・ 脱抑制・失行障害）	介護4	自力歩行	自力歩行	有	①
F	男性	9年	80代	外傷性クモ膜下出血・高次脳機能障害（注意・脱抑制）	介護2	自力歩行	自力歩行	無	①
G	男性	5年	60代	脳梗塞アテローム・右片麻痺・高次脳機能障害（運動性失 語）	介護1	自力歩行	自力歩行	無	①
H	男性	5年	50代	脳出血右片麻痺・高次脳機能障害（注意・半側空間無視）	介護4	杖歩行（下肢装具）	自力歩行	無	①
I	男性	5年	50代	脳静脈血栓症・高次脳機能障害（注意・記憶）	介護1	自力歩行	自力歩行	無	①
J	女性	2年	60代	ヘルペス脳炎・自己免疫性脳炎・高次脳機能障害（失語 （ジャーゴン）・失行障害）	介護2	自力歩行	自力歩行	無	①
K	男性	4年	50代	羞尾状核出血・髄膜炎・急性水頭症・右片麻痺・高次脳機 能障害（記憶・失語）	介護3	杖歩行（下肢装 具）・車椅子	車椅子	有	①

【表1 参加者障害状況等プロフィール】

活動場所は、障害者スポーツ施設や公共屋内プールの一般開放の時間を利用して行なった。施設内にあるバリアフリーの多目的更衣室や一般の更衣室を使用し、陸上における移動手段で杖歩行や車イスを使用している対象者は、施設備品のプールサイド用車イスを使用して移動した。

- ①神奈川県横浜市（障害者スポーツ施設内室内プール及び市内公共屋内プール）：月2回
- ②千葉県松戸市（市内公共屋内プール）：月1回

（2）活動内容

各回の活動内容は、当日の参加者の体調や希望を鑑み、①水中リラクゼーション、②水中エクササイズ：水中歩行・エクササイズ（下肢スクワットや体幹トレーニング）・ストレッチ、③泳ぎを組み合わせる約30－50分間（対象者の障害状況や体調により調整）の個別プログラムを実施した。（図2）

両活動場所ともに、グループ活動として実施しており、参加者の障害状況等に合わせて、各参加者に1－2名の指導者/サポートスタッフが付き、安全に配慮して活動を行った。



【図2 活動内容】

参加者本人及び参加者の家族へのインタビューと合わせて、水中活動サポートスタッフ（デイサービススタッフやボランティアスタッフなど）の活動記録やインタビューを通して水中活動参加による対象者の様子のエピソードや変化について調査し質的分析を行った。なお、障害状況（失語症状等）により回答を得られなかった対象者もいる（付属資料1 各対象者感想/所見）。

口頭及び書面による聞き取り調査の結果、主に以下3点について所見があった

①身体的影響

②精神的・心理的影響

③家族への影響

①身体的影響

1)運動機能の改善: 泳ぎ方の改善、麻痺側の手の動きや足の感覚の回復、肩甲骨周りの可動域の改善など、具体的な運動機能の改善の報告。

2)水中環境の利点: 地上では痛みのため歩行が困難な参加者も、水中では痛みを感じずに運動できるなど、水中環境が運動機能の維持・向上に有効であること。

②精神的・心理的影響

1)気分の改善と安定: プール活動後、表情が明るくなる、気分が切り替わる、リラックスできる、夜ぐっすり眠れるなど、心理的な安定に繋がっていること。

2)自己肯定感の向上: 泳げるようになった、目標を達成できた、身体機能が改善したといった経験による、自己肯定感の向上。

3)自己認識の向上: 自分の障害の自覚や身体の状態を客観的に見つめられるようになった。

4)前向きな姿勢の回復: プール活動を通して、前向きな気持ちを取り戻したり、冷静に自分の人生を見つめられるようになったりしている。

5)楽しみと意欲の源泉: 多くの参加者が、プール活動を「楽しい」「好き」と表現しており、活動への高い意欲が伺える。

6)目標設定と達成感: 泳ぎ方の改善や、より長く泳ぎたいといった具体的な目標を持つ参加者もあり、目標達成への意欲が行動を促している。

7)過去の記憶の活性化: 以前水泳経験があった参加者は、プールに入ることによって過去に泳いでいた時の記憶が蘇り、活動への意欲をさらに高めている。

③家族への影響

1)家族の喜びと安心: 参加者の意欲向上や心身の状態改善が、家族にとっても大きな喜びであり、安心感に繋がっている。

2)対象者の新たな一面をみる: 水中活動への参加により、積極的になっていく様子や活動日の日程の把握

や水着の自己管理などをする様子を通して、高次脳機能障害のある当事者の新たな一面をみつけているが見られていることに喜びを感じている。

5. 考察

高次脳機能障害の主な症状として、記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害の4つが挙げられる。この他に易疲労性、病識の低下も特徴として挙げられている。今回の調査結果からは、対象者それぞれ個別の障害状況ながらも、水中活動への参加が高次脳機能障害の症状の改善へ影響を与えていることが見受けられる。

(1) 運動機能の改善と全身運動の効果

陸上では転倒の危険性や身体への負担が大きい運動も、水中では浮力により軽減されるため、安全に身体を動かす機会が増え、多様な運動パターンを試すことができる。水中歩行やスクワットなどのエクササイズにより、筋力・関節可動域の向上や陸上における日常生活やリハビリテーションでは動かしにくい麻痺側を効果的に動かすことが可能となっている。また、泳ぎは全身運動であり、水中歩行や泳ぎにより有酸素運動を行うことが可能であり、体力維持や心肺機能の向上に貢献していると考えられる。また、水の浮力、水圧、水流、温度といった要素は、脳に多様な感覚入力をもたらし、感覚統合を促す可能性がある。これは、高次脳機能障害における感覚の過敏さや鈍感さの調整に役立つ可能性がある。

(2) 身体感覚の回復と目標達成への意欲

陸上では装具や杖を使用している対象者が水中歩行やエクササイズを行うことで麻痺側への意識を高めたり、麻痺足でスクワットを実施するなど積極的に使っていく意識をもつことは、水中環境が身体感覚の再認識やリハビリテーション効果に優れていることを示唆している。水の特長である浮力による負荷の軽減と、適切な水抵抗が、麻痺のある方々にとって安全かつ効果的な運動の場を提供していると考えられる。また、活動日を把握して準備したり、水着を洗ったりするといった行動の変化や積極的な運動への取り組みは、自己管理能力の向上や意欲的な姿勢を育んでいると言える。

(3) 表情の変化と活動への意欲向上

参加者の笑顔の増加や、プール活動を楽しむ様子が見られており、活動への手ごたえを感じている様子が共通して確認された。また、多くの参加者に笑顔が増え、活動を楽しんでいる様子は、精神的な安定や充足感に繋がっていると考えられる。活動への意欲向上は、日々の生活における自己効力感の向上にも寄与している可能性が高い。これは、高次脳機能障害による意欲低下の改善に繋がる重要な要素である。

(4) 目標設定能力と自己認識の促進

水中活動を通して、現在の自分の身体の状態を認識し、できることとできないことを自己分析し、新たな目標を持って活動に参加している。高次脳機能障害のある方は実行機能や自己モニタリングが苦手とすることがあるが、参加者自身が目標を設定し、自身の状態を分析している点は、その能力の向上を示唆する。これは、継続的に行っている水中活動が自己認識を促し、達成感を伴うことで、前向きな姿勢を引き出していると考えられる。目標を達成できた時の喜びは、自己肯定感の向上にも繋がっていくと考えられる。

(5) コミュニケーションの活性化

笑顔での会話や穏やかで優しい会話が増え、参加者間の交流が活発になっている。このことは、社会性の回復や、他者との円滑な関係構築に貢献していると考えられる。継続的な参加により、サポートスタッフや

一緒に活動する仲間との信頼関係が構築されていき、心理的安全性が確保されることにより活動への参加意欲を高めている。加えて、水の浮力による身体的負担の軽減が、心理的余裕を生み、コミュニケーションを促進している可能性もある。また毎回の活動の中で身体を動かす爽快感や達成感を、サポートスタッフや家族などと共有し会話をするといった場数を踏むことでスムーズな会話が増えており、コミュニケーションスキルの改善もみられる。

また、失語症があっても、非言語的な喜びの表現（声を上げて喜ぶ・ジェスチャーで示すなど）と、簡単な問いかけに対する明確な選択と意思表示が可能であることを示している。これは、高次脳機能障害におけるコミュニケーション支援において、言葉だけに頼らない多様なアプローチの重要性、そして問いかけ方や環境設定が本人の意思を引き出す上でいかに重要かを示唆している。

(6)記憶障害へのアプローチ

反復的な経験と具体的な行動の結びつきが、重度記憶障害のある方にも活動への理解と定着を促す可能性を示している。単なる記憶ではなく、身体を動かすことで「身体が覚える」感覚や、繰り返しによる手続き記憶の定着が高次脳機能障害のリハビリテーションにおいて重要であることを再認識させるものである。日付や予定を覚えることができなくなっていた当事者も、「活動日を記憶して、家族に準備を忘れないように伝える」といった事例が示すように、過去に行なっていた楽しみの記憶が呼び起こされ、日常の予定や日付に意識を向けるようになる変化も見られる。

(7)自律性と自己肯定感の向上

水中活動への参加が自信の回復に大きく寄与し、本活動への参加をきっかけに、水中活動日以外にも自分でプールに行っているという行動への意欲という形で表れた事例のように、自信回復に寄与していることが示された。高次脳機能障害の特性として、自信喪失や意欲低下が見られることも多いため、このような成功体験は非常に重要である。

(8)行動変容と他者との連携

「動きたくない」「終了時間が気になって集中できない」など、意欲の低さや無気力といった高次脳機能障害の特性に対し、適切な外部からのサポート（ケアマネジャーがサポートに入り、活動時間中は継続して動いている）が、行動の持続に繋がったことを示している。また、家族が日常生活を送る自宅では見られない姿に喜んでいることは、水中活動が自宅での生活の質向上にも間接的に貢献していることを示唆しており、家族支援の重要性も浮き彫りにしている。

(9)家族も巻き込んだ和やかな雰囲気のコミュニティ形成

当事者だけでなく、参加者の家族も活動の輪に入り、状況や意見、情報交換の場となっている。参加者の家族も他の参加者の様子や水中活動を通じた変化を目の当たりにして、刺激を受け、成長をともに喜ぶ様子もみられた。参加者同士がお互いを思いやり、励まし合う、和気あいあいとした和やかな雰囲気で楽しめている。

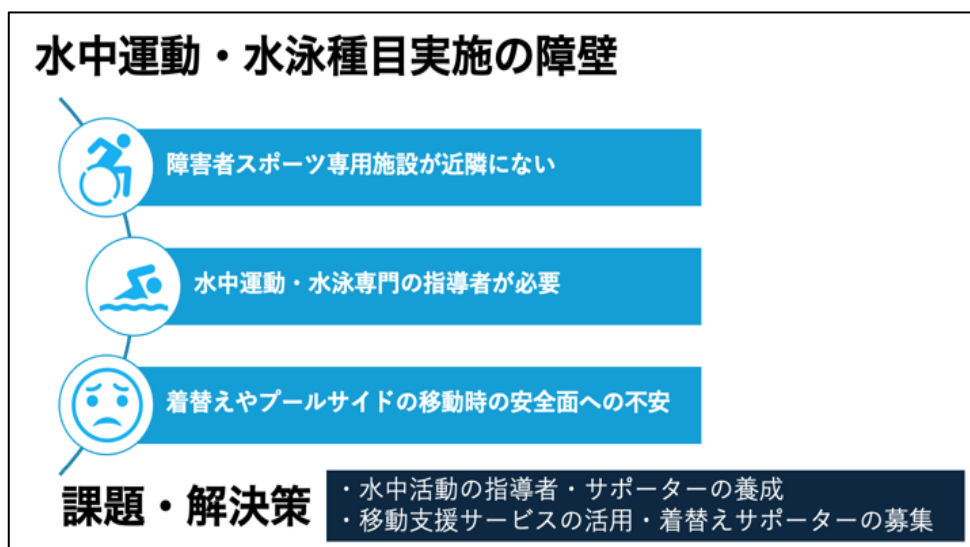
6.まとめ・今後の課題

日常生活で身体活動に制限がある片麻痺等の障害や注意欠陥等の高次脳機能障害者にとって、水中環境は適切な指導・介助により、水中歩行や下肢・体幹のトレーニングの実施も可能である。本活動において、水中環境の利点を活かした多様な身体活動により、身体機能の改善や運動不足解消や体力向上につながる期待が挙げられた。また、非日常環境であるプールに入水できたことの達成感や水中で全身を動

かす爽快感など、心理面への影響も大きく、安全にプールに入れる体験をすることで「できた」「楽しい」といった気持ちが、参加者のみならずその家族の心の変化につながる事が示唆された。

今回の活動では参加者それぞれが個別のプログラムを行いながらも、一緒に活動に参加することで、お互いの様子を刺激を受けたり、互いに気遣いを見せたりするなど「仲間」意識が芽生えている様子も見受けられた。障害により社会参加の機会が限られ、日常において家族や福祉関係者等の限られた人との関係性しかない参加者も多い。年齢や障害状況など異なる境遇の中で、一緒に頑張る仲間の存在は互いに刺激を受け合う存在であり、回数を重ねる毎に活動コミュニティを徐々に形成していく様子が見られた。これは、水中活動の参加継続を高めている要因の一つであり、同じ高次脳機能障害のある当事者及び家族間の有意義な交流の機会という役割も担っている。

一方で、障害者のスポーツ実施の障壁として、専門施設や運動指導者へのアクセスが少ないことが多く挙げられ、特に水中運動ではその課題は大きい（図3）。本活動は、障害者スポーツ専用施設ではない、公共施設（市営プールなど）においても一般利用の時間帯を利用して、定期的な水中活動を実施している。公共施設のプールにおけるバリアフリーは、バリアフリー法、自治体の条例、障害者差別解消法などの法律によって、安全かつ快適に誰もが利用できる環境整備が求められている。今回利用した各施設においても、介助が必要な人や車イス利用者でも使用しやすい個室の更衣室の設置や、プールへの入水にスロープや手すり付きの階段が設置されていた。また、プール施設内用の車イスの貸出を行っているところも多く、個人の車イスからプール用の車イスに移乗して、シャワーを浴び、スロープを使ってプールに入水できる。「濡れて滑りやすいプールサイドの移動」は、片麻痺があり杖歩行をしているなど、歩行に不安のある障害者が水中活動を実施する上での懸念事項に上がり、活動参加のハードルとなることが多いが、バリアフリー更衣室やプールサイド用の車イス貸出があることで、安全に安心して水中活動そのものを楽しむことができる。各施設のバリアフリーの設備状況や施設スタッフの対応状況などは、実際に施設を訪れ、利用してみないとわからないことも多いため、事前に問い合わせの上、下見を行い、施設側のスタッフともコミュニケーションをとり、活動を進めていくことが大事である。



【図3 水中活動実施の障壁に対する課題と解決策】

本活動では運動指導者と一緒にサポートスタッフ（支援者や家族、地域住民）が着替えや移動介助、水中活動の見守りや声掛けを行った。高次脳機能障害のある当事者の中には、身体機能面では障害が軽度で自力歩行や水泳が可能な方もおり、そのような対象者には、一緒にプールに入り見守ってくれる存在の人がいるだけで、安全に運動実施することができる。運動指導の専門的知識を持つ指導者と一緒に活動するサポートスタッフを養成していくことは今後継続的に取り組む必要のある課題である。

継続的な水中活動への参加が高次脳機能障害のある対象者にとって、身体機能面、精神・心理面へ多様な変化・改善をもたらし、その様子を目の当たりにした支援者や家族へも影響を与えていくことが明らかになった。今回の調査では当事者 11 名のエピソードを対象としているが、今後他の参加者へのインタビュー調査も行い、質的分析を継続して行なうことで、水中活動に参加することにより身体機能面のみならず、心理面や社会面に変化がみられ行動変容へと繋がっていく様子を明らかにしていきたい。

付属資料 1
感想／所見

A

【家族】

- ・本プログラムへの参加を通じて感じることは、何かにチャレンジする事の大切さや、人と関わりながら生きる事の大切さです。この事は、障害者は常に社会的な疎外感や身体的な限界に、日々苛まれている事の裏返しでもあります。
- ・娘は現在、生活介護施設に通いながら、週3回の訪問リハビリを受けていますが、施設では安全第一で、車椅子で過ごすことがほとんどで、伝え歩きや介助歩行が出来るにも関わらず、それをやる事は許されません。(こちらから再三依頼していますが、「出来る範囲で…」と言うのが常です。)
- ・受傷から10年経過し、リハビリは機能回復より機能維持に主眼を置いている印象もあります。そんな中、今回参加させて頂いているプログラムでは、毎回指導にあたる先生方は、これができたら次はこれ！と次から次へと可能性を試して頂いています。本人はもとより付き添っている親の方も、忘れかけていた、挑戦する気持ちを改めて気付かされています。
- ・初めは水に顔をつけることもままならない状況から、今では指導員の間を1人で水中を蹴伸びしながら移動しています。しかも5メートル近くを！
- ・今回のプログラムを通じて出会った同じ境遇の当事者の方やご家族方、サポーターの方々との関わり合いに毎回、元気と勇気をもらっています。皆さん体は不自由ながらも気遣いと思いやりで満ち溢れ、コミュニケーションが難しい娘にも当たり前のように声をかけてくれます。この当たりの事がいかに稀少な経験か、やはり当事者家族にしかわからない事かと思います。今回のプログラムを通じて得られた人との出会い、経験、挑戦する事の喜びは本当に貴重で、是非今後も続けて頂きたいと思っております。
- ・水中では浮力と水圧の関係から介助者の負担はほぼなく、娘も普段は動かない左半身が、重力による制限が無い分、可動域も広がり、動かしやすそうに見えます。

【指導者・スタッフ】

- ・失語であってもみんなに会うと声を上げ喜ぶ、何を泳ぎがたいか、何回やるか、5メートル先のS先生かお父さんの方に泳ぐかなど聞きながら行くと、きちんと答えてくれます。
- ・今年はプールだけでなく、初めてのチェアスキーも体験したそうです。

B

【本人】

- ・(動画撮影により)生まれてはじめて自分の泳ぎを見ました…中略 なかなか満足のいく泳ぎができていくことにビックリです。あとは息継ぎを上手にできるように頑張って、長距離泳げるように頑張っていきたい。
- ・プールに入る前はイライラしていたが、泳いだ後はイライラが吹きとび気持ち良いです。

【家族】

- ・水中活動に参加しようと思ったきっかけは、何よりも当事者の息子自身が向上心を持って活動日に参加する姿勢があるように思います。また、スタッフに親近感を抱いているように見えています。高次脳機能障害を持つ当事者にとっては、日常ではなかなか得難い姿のように感じています。
- ・息子自身が活動日を把握し、積極的な参加が継続していることから、『何事も一定期間を過ぎると飽きてしまう』というこれまでの困った実績を覆しています。また、活動に参加後は、自分で水着を洗い、支度して出かけるといった自主性が養われています。障害の基本的な症状である『人に対しての不満・怒り』が、おかげさまでプール活動ではあまり見受けません。活動に参加することで、自己コントロールができるようになっていくのかもしれませんが。あるいは、不満・怒りが現れた時に、スタッフの高次脳機能障害のある当事者への対応が優れているのかもしれませんが。
- ・先日、息子の水着の擦れに気づいてハッとしました。というのも、水泳のある前夜に荷物を準備して、翌日の入浴時に濡れた水着等を洗って干すことが息子のルーティーンになっていましたの

で、母親である私自身が水着を目にする機会がなくなっていたのです。光にかざすと透けるほど劣化していた水着。水泳を始めてから随分と月日経っていた証でした。慌てて2着目を新調したのですが、水泳が続いてこそその出来事でした。いつの間にか、ひとりで自分のことができる事が多くなっています。

- ・都内の活動に参加する機会があり、電車を乗り継いで一人で帰ってきました。これまで、東京方面へ一人で行くのは無理だと諦めてきました。路線が複雑で人込みを考えると車いすでは無理があると思っていたのです。でも、遠回りをする事によって路線を変えられることに気づき、A駅ではなくB駅経由で帰ることを試みました。トイレはどうやって探すのだろう、乗り継ぎ駅の道のりに迷わないだろうかと、心配は尽きませんでしたが、携帯電話があるので何とかできるだろうと任せてみました。高次脳機能障害のある息子にとっては危険と隣り合わせかもしれませんが、できることの可能性が広がるかもしれないと思うと、「やってみる」ことに価値があるように思うのです。泳ぐということ以外でも、輝水会さんを通して、こうした貴重な経験を積む機会をいただいています。

- ・今では水泳に家族が見学や付き添う事も嫌がり、家族としては寂しい思いがありますが、息子が家族と離れ、パーソナルスペースを持つことは、ある意味自立のように思っています。それは一般でいう自立とは違いますが、重い障害を負った息子なりの自立に繋がっているように感じます。

- ・泳ぐ姿を見せってもらう機会はなくなりつつありますが、プール以外での著しい息子の変化は、家族にとっては掛け替えのない安心に繋がっています。1年、1年と継続していくことによって、これまで想像もできなかった息子に出逢わせていただける感じがしています。

- ・輝水会スタッフ、メンバーとの関わりに信頼を置いている息子の様子が伺えて、母親として、とても幸せに思います。

【指導者・スタッフ】

- ・毎回感想のLINE送ってくれます。作業所での苛立ちや悩みなどを伝えてくれ、今日の気分はこんな感じ分析できていると感じます。プールが気持ちの切り替えになったと伝えてくれています。

- ・以前はこうやりたいとこちらに伝えることはなかったが、最近は長く泳げるようになりたい、タイムを図りたい、ターンを覚えたいという要望をこちらに伝えてくれている。

C 【家族】

- ・水中活動への参加は、良いチャンスだと思いました。娘も話に乗ったので良い機会だと思い参加しました。

- ・プール内での活動内容がただ泳ぐだけだと思っていましたので、楽しく泳ぐことがリハビリになることを知り、びっくりしました。いろいろなことが上達し、それも早く上達し楽しくなってきたため、活動への参加を継続しようと思いました。

- ・泳ぐことが楽しく、また水泳を身近なスポーツと受け止めているようです。見ていて、本人に上達している実感があると感じており、チャレンジできるのが嬉しいです。毎回にこにこしながら参加しているのが嬉しく、帯同し連れてくる気概があり、本人が毎回楽しみにしているのが嬉しい。

- ・水中活動をやったことない人・不安に感じている方には、安全で楽しくできることだということを伝えたい。

【指導者・スタッフ】

- ・活動参加初期は入水すると帰りの時間などが気になり集中できない面もあったが、続けていくうちに全く時間を気にすることなくプールでの活動を行っている。泳ぐ回数も本人と一緒に決め、6回ずつクロール・背泳ぎ・平泳ぎを泳ぐなど、途中でもうやめることが少なくなった。目標まで足りないときには、あと2回やりましょうという言葉かけに最後まで行う。

- ・ 初期に使用していた障害者スポーツ施設のプールでも車椅子からプールサイドへの移動など困難があったが、現在自治体のプールにおいては階段で入退水をおこなえるようになった。
- ・ 初期は膝の痛みを訴えることが多かったが動かした方が楽になるとわかりはじめ、動かすことを積極的に行うようになる。

D 【本人】

- ・ もともと（発症前は）地域のプールで泳いでいた。泳げるはずと思っていたが、泳げないことが判った。プール指導を体験して、障害がどこにあるのか自覚できた。それを克服するための泳ぎ方を教えてもらって出来るようになった。バック（背泳ぎ）はできないが、どうすれば良いかが分かった。
- ・ これからの課題は、右手をかくと右側に行ってしまう。左手をかくと左側に行ってしまう、手を動かすと足が止まってします、息が上手にできない等がある。これを出来るようにしたい。

【家族】

- ・ 夫は脳出血で、喋れる歩けるまで回復しましたが、「元のように農業を」と希望を持っても思うように進まず、運転免許が認められずイライラが溜まって不満ばかりでした。水中リハを始めて、スポーツが大好きなので喜んで参加しています。出来ていたクロールができなくなっていました、丁寧にご指導いただき、帰ってきてから嬉しそうに報告するようになり、不満を言わなくなりました。
- ・ だんだん気持ちや思い方が、身近な小さな前進に向いてきて、冷静な目で自分の人生を見つめられるようになってきました。本来の穏やかで前向きな姿勢になってきたのが何より嬉しいです。

【指導者・スタッフ】

- ・ 目標を持ってプール活動に参加されている。今の自分の状態を分析され、新たな泳ぎの目標を掲げてチャレンジしている。
- ・ 笑顔での会話や穏やかで優しい会話を楽しんでいる。

E 【本人】

- ・ 泳ぎは好きです

【家族】

- ・ 水中リハの日は、記憶も残っていたり、夜の失禁も無くなっていたりします。とても感謝しております。
- ・ 歩くことが少なくなり、すぐに息が上がっていますが、水中リハで45分間も動き続けるようになったと聞いて、月に一回ではありますが、動けることに感謝しています。地上では足が痛くなるので、歩く気が起きないと思いますが、プールだと足がいたくならないのだと思います。スタッフ、ボランティアの方に感謝しています。

【指導者・スタッフ】

- ・ 動きたくない、やらないと口では言う。以前は早々と上がりベンチで見学もしていたが、最近では時間中すべて動いている。2ヶ月前からサポートとしてケアマネさんが入り、その方とずーっと動き続けている。
- ・ ご家族に様子を伝えたと、家では見ない姿だと喜んでくださっている。（自宅ではだれが誘ってもコンビニすら行かない）

F 【本人】

- ・ 前にプールに行っていたので、その延長線と思っているが、身体がついていかない。続けていれば何とか長い距離を泳げるのではと思っている。その時間だけでも泳げるのは良い。リハスポのプール指導は良かった。

【家族】

・月に一度のスイミングの時は、前日から「明日はスイミングだ」と、とても弾んだ声を出します。元気な時の思い出（週一のスイミングクラブ）がよみがえってくるのでしょうか？当日は、身も心も軽くなっているような気がします。

・デイサービス A さん（水中活動へはデイサービスのスタッフと一緒に参加）に感謝しております。今年こそお手伝い出来ればと思ってはいます。近くのプールでやっているのを見学に行きたいと思います。理想としては、「月二回水中リハがあると良いな」と思います。希望したいです。

G 【本人】

- ・麻痺側の手が動くようになったのを感じた。
- ・今後も続けたい。

【家族】

・若い頃から、海やプールが大好きでしたので、プールの日はとても楽しみにしており、帰宅後は表情が明るいです。

・体調は、風邪もひかず元気に過ごしております。

・歩行に関しては、速度はだんだん遅くなり足の運びも引きずるような感じになってきていますが、何とか一人で歩くことを維持しています。

・本人がとても楽しんでいるので、このまま継続してやって欲しいです。

【指導者・スタッフ】

- ・初期はほとんど笑顔なく、回数を重ねていくと信頼関係が出来てきたのか笑顔が増えた。

H 【本人】

・麻痺側に体重をかける感覚、そして歩くのを忘れていたが、プールの中でそれを感じることが出来た。蹴りだして歩くことも忘れていた。麻痺側に体重をかけることがプールの中では出来た。（陸上の）地面でも出来ると学習した。

・泳いでいるときに力を抜く、余計なところに力を入れない等も教わった。

・つかまらずに歩くのは怖かったが、スタッフが常に付いてくれたので有り難かった。外でも杖なし装具なしでやっている。

・麻痺側に筋肉痛が出た。

【家族】

・本人も麻痺足への意識が向き、通常歩行時にも、そのことを機にかける機会が増えました。

・また、水中リハのある日は特に楽しみにしており、夜もぐっすり眠ることができています。

・全身運動ができ、本人も効果を感じており、このプール支援は大変有り難く、このような機会があることに感謝しております。引き続き水中リハが実施されることを望んでおります。

【指導者・スタッフ】

- ・目標を持ってプール活動に参加されている。
- ・今の自分の状態を分析され、新たな泳ぎの目標を掲げてチャレンジしている。

I 【本人】

- ・泳ぎは全身運動なのでいいです。身体が自然に動きます。

【家族】

・もともとバリ島で泳いでいた人ですから、泳いだり、水の中にいることは本当に楽しいんだろうと思われます。

・水中リハは、本人の楽しみの一つであると思います。ぜひぜひ続けて頂けるようお願い致します。

【指導者・スタッフ】

・最初は毎回「プール活動は初めてです。」と言われていたのに、回数が進むにつれて「今日はプール活動の日なので、柔軟体操をしっかりやりたい。」などと言われるようになった。

・会話ややり取りもどんどんスムーズになってきた。

J

【家族】

・泳ぐ前は自信がなかったようだが、プールに入ったら思ったよりうまく出来たので自信になったようです。

【指導者・スタッフ】

・ここでのプール活動で自信がつき、一人でもプールに行かれるかしらと相談があり、大丈夫と伝えた後一人でも近所のプールに行かれるようになった。

・終わると、いつも感謝の言葉を述べていた。

K

【家族】

・水中活動に参加して、変化がありました。元々水泳が好きだった主人は、プールの日を記憶しており着替えや水着の準備を私（妻）が忘れないように伝えてくれます。高次機能障害で、日付や予定を覚えることができなくなっていたのに、やはり自分が好きなことをできる喜びがきっかけになったと思います。

・肩甲骨周りが動かしやすくなりましたね。と、PTさんにも言っていました。

・片麻痺になってから諦めたことの 하나가 水泳でしたが、ケアマネさんから、色んなリハビリに積極的に取り組んでいらっしゃるデイサービスがあると聞き、見学に行った時に、水中活動をしていることに驚きました。水中なので介助して下さる方の負担も少なく済むようです。

・本人もリラックスしながら全身運動ができるので、体力づくり心肺機能の向上になり嬉しいです。

【指導者・スタッフ】

・体重の減量コントロールを自身で行い7・8キロやせる。

・水中ではトレーニングや泳ぎも積極的に行い、麻痺足だけでのスクワットも行っている。