

腰痛が治った！ かつてない健康な体へ

(書評者) 東京大学先端科学技術研究センター・特任研究員
綾屋紗月

「腰痛のない 身体介助術」

岡田 慎一郎＝著

本体1800円＋税
医学書院



介助は毎日やってくる

30代前半の頃、私は脳性まひの車いすユーザーと暮らすことになった。「幼い頃から虚弱体質の私には介助などとてもできない」と伝えると、「共同生活後も引き続きヘルパーを利用していく」と言

うので安心していった。しかし、共に暮らし始めて数か月、入浴といった大きな介助はないものの、起床、トイレ、突然の失禁など、日々の



書評者・綾屋氏(右)とパートナー・熊谷晋一郎氏(左)

ちょっとした介助は積み重なり、慣れない私の身体は悲鳴をあげた。それは、ぎっくり腰のように突然ドカンとやってくる痛みとは異なる、にぶく、じわんじわんとまわり続ける腰の痛みだった。

「もう移乗を手伝うの、やだな」。介助のたびにどんよりとした気分になり、早くも行き詰まり始めた頃、本書の著者である岡田慎一郎さんに出逢った。紳士的にエスコートするような岡田さんの繊細な介助の動きと、細身の体で軽々と脳性まひのパートナーの身体を抱え上げる様子に驚き、「私になんかとても無理!」と思った。

とはいえ腰痛を抱えながらの介助場面は毎日やってくる。私は少しでも楽になりたい一心で、岡田さんから教わったことを見よう見まねで意識しながら動いてみた。それが本書にまとめられている「原則1: 骨盤ポジションをコントロールする、原則2: 体幹をニュートラルポジションに保つ、原則3: 全身の運動性を高める」の3原則である。

それまで脇の下に手を入れて力任せに引っ張り上げてきた移乗介助を、お互いの骨盤の位置、重心の位置を確認して腰のあたりを持って抱え上げると、「あれ？　なんだか楽だぞ」と不思議な感覚を得た。しかも介助後にやってくるじわじわとした腰痛が来ない。体は正直なもので、痛くないほうへと日々の体の動かし方を変化させていき、やがては筋肉のつきかたそのものが、3原則をすみやかに実行できる身体へと変貌を遂げた。虚弱だった私は介助を繰り返すうちに丈夫になり、今では体重差15キロのパートナーを一瞬ふわりと「お姫様抱っこ」できるまでになってしまった(!)。

応用技が実現する瞬間—— トラブルは絶好のチャンス

本書には3つの原則のほかに、それを踏まえたさまざまなバリエーションとしての介助方法がふんだんに紹介されている。難しそうな技を見るとつい「私には関係ない」と思いたくなるが、ある日突然、その技の出番はやってくる。それは「ずり

落ちた!」「届かない!」「配置ミス!」など、慣れたはずの日常介助のなかに非日常のトラブルが発生してしまった時である。



身体介助術を使って
移乗中

「うっ、どう乗り切るこの局面?!」という危機のなかで、3つの原則を守りながら頭と体をフル回転させて無我夢中で切り抜けた時、「あれ、いつのまにかあの技ができた」ということを私たちは何度か経験してきた。困難のさなかにもかかわらず、新技を繰り出した時にはパートナーと思わず顔を見合わせ、「うわぁ!」「できた!」と声をあげてケラケラ笑ってしまう。そんな“いざ”という時のためにも、いろいろな技のイメージをインプットしておくことをオススメしたい。

日々うつろう2つの身体を探る

「介助」というと、とかく「介助者が被介助者に対して配慮する」というイメージがあるが、本書の介助術に出逢ってからは、「介助者は被介助者の身体を探ると同時に自分の身体も探るものなのだ」と実感するようになった。

たとえ毎日介助する相手が同じでも、介助をする側／される側ともにコンディションは日々変化しており、いつも同じということはない。冬の寒い日にパートナーの筋肉が硬直して思いのほか足が伸びないこともあれば、夏の冷房にやられた私の膝の古傷が痛んで踏ん張りきれないこともあるなど、毎日が初対面の身体と身体の間合わせであり、そこにはいつだって油断できない緊張感が走る。

しかしそのような日々の変化に対しても柔軟に対応できるようになるところが、本書の3つの原則の醍醐味であろう。そろそろ私たちにも「老化」という予測の立たない変化がしのびよってきているが、この介助術ならそれすらも巻き込みながらももう少し頑張らせてくれるのではないかと期待している。

精