

《【水夢王国】建国十周年記念・記念体験談コンクール》  
【私はプールでこれだけ元気になった】  
優秀賞・受賞作品

大阪府堺市  
土屋 進

(お元気な写真も同封して頂いておりますが、後日掲載させていただきます)

十年程以前に心臓バイパス手術を受け2年前迄トラブルも無く過ごしてきました。

処が二年前に再手術が必要になりました。心臓を包む心膜が堅く成り心臓が自由に動けなく成り再度心膜の開放手術を受けました。色々な悪い症状の原因に成っていたこの心膜の病状が中々解らず、色々な不具合な症状が起こり大変辛い毎日でした。

延べにして3ヶ月以上入院生活になり、その間に体全体が不自由に成り普通の生活が出来なく成り、ベッドの上に座る事すら出来なく成ったのです。六十歳を超した者の衰えの早さに自分自身ビックリする毎日でした。

平成18年12月に2度目の心臓手術を終えて一月に退院しました。入院中リハビリも受けていましたが、中々手足が思う様に動いてくれませんでした。

1ヶ月経ち2ヶ月経ち家の中を伝い歩きする毎日が続きました。

トイレや入浴するにも全て一人で動く事が出来ず常に妻の厄介に成る毎日でした。外に出るときは車椅子の世話に成りました。当時これで人生も終わりかと暗い事ばかりを考える日々が続きます。

このままで病気に負けて成るものかと、毎日近所を歩く練習を続け何とか杖を持ってですが、よちよち歩きが出来る様に成ってきました。しかし、そこから中々進歩せずやっぱり無理なのか...と挫折したのも事実です。

そんな時息子も娘も小学校から高校生に成るまで近くのスイミングスクールにお世話になっていた事を思い出しプールの中で歩いてみてはどうかと思い、孫達の通うスイミングスクールに見学に行ってみたのです。

結構年配の方達も多く元気に水中歩行をされている方達の姿を見せて頂き、うまくいけば、自分自身もなんとか成るのではと甘い期待を抱く様に成りました。しかしいざ行くにしても健常者の人達と一緒に歩く事等とても出来る訳がありません。

色々考えていましたが、ある時インターネットで身障者の皆さんが利用されて居る施設が有る事を知りました。元々私は心臓手術の際に身障者手帳を頂いていました。自宅から少し離れているのですが、「ファインプラザ大阪」と言う施設を知りまして一度どの様な所か興味津々でお伺いしたのです。

かなり不安を抱いてフロント受付でその旨お話し致しましたら指導員の方が本当に親切丁寧に色々教えて下さり、とてもやる気を持たせて頂きました。

先ずプール内を拝見しますと私よりも、もっと御不自由な方達が力強くリハビリされている姿を見て感動しました。

以来「ファインプラザ大阪」にお世話になり現在一年を過ぎました。

当初はプールサイドまで杖を持って行きスロープを持ってプール内に入り、スロープを持ちながら伝い歩きを25mを往復するとかなり呼吸も激しく成り大変でした。

散歩していた時とは全く違う世界でした。水の抵抗の強さ実感しました。

最初は300m程歩くのに25m事に休憩しつつそこそこの時間が掛かりました。100mが150mに... と少しずつ距離を伸ばしてチャレンジしていく毎日でした。終わるとやれやれ感と心地よい疲れでソファーに座り込む始末でした。

その様な状態からほぼ毎日ファインプラザ大阪に通い、現在は1500m程歩きその後2、300m程泳いでいます。

元々金槌でしたが、週1回30分「ワンポイントレッスン」を指導員のアドバイスを受けて現在はまだ100%では有りませんが泳げる様に成ってきました。

病院の主治医も驚く程の回復ぶりに私自身も同じ様な気持ちです。しかしここまで来れたのは家族の優しい手助けが有ったからです。

又何が何でも絶対に良く成るぞ、と信じて一年貫いて来た自分にも拍手しています。

どうぞ不自由の有る方、そして今の健康の維持を考えておられる様でしたら、是非スイミングを楽しまれて下さい。

病気に成り健康の大切さが身にしみている今日この頃です。

今も毎日ファインプラザ大阪に行き、楽しい仲間達と指導員の皆さんに会える喜びを毎日の日課にしています。

心臓病も元気に成り糖尿病も現在は薬不要にまで回復しました。

主治医、ファインプラザ大阪の指導員の皆様ファインプラザ大阪に来られている皆さん本当に有り難う御座います。

これからも楽しいスイミングライフを続けていきたいと思っています。