

・・・入院中次のようなことに心がけ毎日を過ごしました・・・

- 1 ストレッチの方法や身体の状態などわからない事や不安なことは遠慮せずにごんごん先生に聞く。(必ず適切な助言がいただけた)
- 2 自分のその日の身体の状態を見極めて、翌日に疲れの残らない程度のSST・ストレッチを行い少しずつメニューや回数を増やしていく。
- 3 毎日根気よく続ける。
- 4 調子の良くない日には、軽めに行って切り上げる勇気を持つ。
- 5 絶対にあせらず無理をしない。
- 6 悲観的にならず前向きに考える。
- 7 だんだんほかの人と話す。(自分が今、不安に感じていること・思っている事をほかの患者さんに話すことで、相手の人も同じような体験や気持ちを話してくださりマイナーな気分から抜け出せた)
- 8 毎日できるようになった事を、書き出し記録に残す。
- 9 毎日日記をつけその日の出来事や感じたことを全て書き出す。(心の中を吐き出す)
- 10 毎日治療経過・ストレッチ内容・回数・治療後の身体の状態を書き出し、つまづいたときに、内容・回数をよく検討する。
- 11 ペア・ストレッチ中・ストレッチ中・散歩中全身のいらぬ力を抜く。
- 12 サウナ後・ストレッチ後・アパートへの帰宅時、こまめに衣服を調整し風邪の予防をする。
- 13 食事は蛋白質・カルシウム・緑黄色野菜・果物・海藻類を心がけて摂る。

・・・以上のことに留意することで、体調を崩すことなく2ヶ月間

無事、治療に専念することができました・・・

・・・鞍ヶ池ヘルスケアに寄せて・・・

『何で愛知県なの？』 『手術はしないの？』 『一人で大丈夫なの？』

同僚や家族のいくつかの言葉を背に汽車に乗った私は、朝 7 時に家を出て夕方 16 時に鞍ヶ池ヘルスケアに到着した。始めて院長先生にお会いしたときは本と同じお顔（当たり前なのだが・・・）でほっとした。

ヘルニアの激痛と不安は言葉では言い尽くせない。暗黒のブラックホールに引き込まれたようだ。明日が見えない・・・誰も助けてくれる人はいない・・・不安とあせりの毎日の中で、それらの思いに押しつぶされそうな時、私はいつも先生の本を開いて読み心を落ち着かせた。ここに来るまでの 3 ヶ月間、寝るときには布団の横に先生の本を置いておくと不思議に安心して眠れた。今思えばその頃から、もしかしたら自分を救ってくれるのは先生だけかもしれないと確信していたのかもしれない。院長先生の間診時、『やっとこれで痛みがとれるかもしれない』という気持ちと今までの、誰にも理解してもらえなかった辛かった想いがあふれ出し思わず涙があふれた。

ここでの治療・アパートでの生活は、今まで仕事以外には家でTVばかり観てゴロゴロ怠惰な生活を送っていた甘い自分との戦いだっただけ。誰も知っている人のいないところでの初めての一人暮らし・治療により関節が正常に戻っていく痛み・筋肉痛等で不安も大きく、ストレッチ中、キロロ・ミスチル・ノラジョーンズ etc 自分の好きなBGMが流れてくるといつのまに涙が出ていたり、TVの家族団らんのコマーシャルを観て泣いてしまったり、とにかくよく泣いた・・・。

そんな私を救ってくれたのは先生達の助言と患者さん達のあたたかいたくさんの励みだった。ここでは皆、同じような痛みを持った、特にヘルニアの方が多かったので自分と同じ気持ちを共感できた。赤外線サウナでの治療はさながら先輩達のカウンセリング部屋みたいで最も楽しいひとときだった。通って来られる人は何年あるいは何十年、調整で来られている人も多く10代から年配まで世代を超えたファミリーのようにほのぼのとなごやかだ。又、院長先生を始め他の先生方もユーモアがあり笑いが耐えない。いこごちが良く、心身共にリラックスできるので『ここにくればほっとする。』『ここは駆け込み寺だ。』『ここは第2の自分の故郷』『もう一生、寝たきりで来れなくなるまでここに来る。』と患者さん達は口々に話される。

赤外線サウナ・牽引・ペアストレッチ・SST・ストレッチベンチ・電気治療・ストレッチ指導。このすばらしい治療と皆様の精神的フォローのおかげで入院から8週間、座薬や痛み止めの飲み薬から開放され、たくさんの友人もでき、明日私はここから巣立っていく。新しい人生のはじまりだ。

できればもう少し良かった・・・。なんだか帰りたくないなあ・・・。みんなと離れるのは寂しいなあ・・・。

ここでの治療・生活は本当にきつねにつつまれたような、夢のような、魔法のような2ヶ月だった。注射や薬を使わず、ましてや手術もせず、一枚一枚薄皮をはぐように痛みが薄れて日常生活のできることが増えていく。これはまさにマジックとしかいいようがない。

中川マジック・・・一度このマジックを経験した人はもう二度とこの魅力から離れることはできない・・・。

私もいつかきっと又ここへ帰ってくるだろう。

平成18年4月24日
退院の前日 記