

## 11. 家での過ごし方

### はじめに

同じ失語の障害をお持ちでも、年齢や性別、身体障害やその他の障害の程度や病前の生活習慣などによって暮らし方は様々です。ここで、紹介させていただく方々は時間をかけながら少しずつ新しいご自分なりの生活スタイルを作ってこられました。たとえ左手しかつかえなくても、車いす生活でも独居でも、失語症が重度であっても、苦労はありながらも、楽しみややりがいのある生活を送っておられます。今回は、5名の方の1日の暮らし、1週間の過ごし方、楽しみなどを紹介してもらいました。

### ①男性 70代Nさん

(発症は40代) 独歩・マヒなし・失語症重度・妻と2人暮らし

#### <1日の暮らし>

5時	起床 神社に散歩、体操、馴染みの散歩仲間に挨拶 新聞の切り抜き
6時半	家族と朝食、洗濯、洗濯物干し、風呂掃除
12時	昼食 その日により、図書館でいろいろな新聞に目を通す・動物園・植物園 美術館・障害者スポーツセンターのプールで歩行・講演会などに参加
18時	夕食
21時	就寝

#### <1週間の予定>

月	デイケア
木	身体障害者スポーツセンターのプールで歩行
1回/月	「失語症友の会」で卓球バレー

#### <楽しみ>

・外出

## ②男性 70 代Kさん

(発症 60 代) 車椅子生活・右片マヒ・左手失調・失語症重度・妻と 2 人暮らし

### <1 日の暮らし>

8 時 起床 朝食後は家の中を車椅子で自走、妻の介助で歩行練習  
10 時半 週 2 回訪問入浴  
12 時 昼食 ベッドで休憩、TV で相撲観戦  
19 時 夕食 TV で野球観戦  
22 時 就寝 夜間は 2~3 回妻の介助でポータブルでの排泄

### <1 週間の予定>

月 AM 訪問入浴 PM 月 2 回歯科衛生士による口腔清掃  
火 AM 往療リハビリ (マッサージ中心) PM 電動車椅子での散歩  
水 デイケア  
木 AM 訪問入浴  
金 デイケア  
土 AM 往療リハビリ 月 2 回往診 息子家族の訪問  
日 散歩など

### <楽しみ>

- ・孫の訪問
- ・塗り絵
- ・写真をとって、アルバムに貼る

## ③女性 60 代Oさん

(発症 60 代) 車椅子生活・右片マヒ・失語症重度・独居

### <1 日の暮らし>

7 時~8 時 起床 電気ポットで湯を沸かし、コーヒーとパンの朝食  
新聞の見出しを写したり、日付、天気を書く  
部屋の中で歩行練習  
11 時半 ヘルパーが来て宅配弁当を受け取り食事・掃除、洗濯をしてもらう

干す、たたむは自分で行う  
午後 TV 鑑賞  
16 時 45 分 ヘルパーが来て、宅配弁当の受け取り・冬なら灯油を入れてもらう  
23 時 TV をみた後就寝（夜間は 2 回トイレに起きる）

### <1 週間の予定>

月 デイサービス（送り出しのためヘルパーが訪問）  
火 病院で言語訓練（友人が送り迎え・一緒に買い物など）  
水 昼夕 ヘルパー  
木 昼夕 ヘルパー  
金 昼夕 ヘルパー・PM は訪問リハビリで歩行練習  
土 昼 ヘルパー・PM は友人と過ごすことも多い  
日 昼 ヘルパー

### <楽しみ>

・友人との買い物、外食など

## ④男性 30 代 S さん

（発症 30 代）杖歩行・右片マヒ・失語症中等度・両親との 3 人暮らし  
・左手用の改造 3 輪バイク運転

### <1 日の暮らし>

美術館、講演会、映画、身体障害者スポーツセンターでの水泳、バイクでの遠出、友の会への参加などその日の行事によって、1 日の暮らし方は変わる。

### <楽しみ・目標>

・写真を中心としたブログ作成  
・水泳（左手足だけで水泳は 25 メートルプールを 17 往復できるようになった。）  
・妹さんの住む横浜まで、バイクでいくことが当面の目標。

## ⑤女性40代 K さん(以下の文章は K さんが書かれました)

(発症から5年、右手足麻痺・夫と小学6年生と4年生の子どもとの4人暮らし・脳梗塞前は就労)

「私の一週間」を書きました。でも、だいたいです。起床は6時半の時もあります。スポーツセンターは、月曜日と木曜日。用事や休みのときもあります。

右マヒで、家事は時間が長くなります。掃除は、掃除機とワイパーで、雑巾がけはできません。洗い物も時間がかかります。時々、あせります。失語症を知らない人は、話すときに緊張します。左手と左足は、大事です。左手の状態は、病院退所時と今、比べたら、ちょっと上手です。でも、両方を使えたら、何十倍も出来ます。(ちょっと、大げさ?)

脳梗塞の前と今は、違います。脳梗塞の後、パートを務めたとき、「前は出来たのに・・・」と悔しいです。帰った時、疲れます。

みんな、悔しいと思います。だから、友の会で話します。一か月に1回、貴重な時間です。

### <1日の暮らし>

6:00	起床 朝食を作る(時々、夫のお弁当を作る) ゴミの後始末
6:30	子ども、起床 洗濯機をまわす 子どものお茶を水筒に入れる アイロンをかけることを忘れたときは、夫のシャツと子どものハンカチのアイロンがけ 朝食
7:30	子どもは、学校に行く 朝食の洗い物 洗濯物を干す(2回の時もある) 掃除(お風呂、台所、リビングなど)
10:00	曜日ごとの用事

	トイレの掃除、アイロンかけ 買い物（スーパー、子どもの衣類など） 家事
	ブログの書き込み・散歩・お友達とランチなど
	子どもの病院（一か月に1回、夕方）
16:00	下の子の帰宅
16:30 17:00	洗濯物を入れて畳む 夕食を作る お風呂の準備 上の子の帰宅（17:30） 夕食
19:00	夫の帰宅 19:30 頃（時々、22:00 か 23:00 頃） 夕食 洗い物
21:45	お風呂
23:00	就寝

### <1 週間の予定>

- 月 スポーツセンター
- 火 友の会の準備・新聞編集
- 水
- 木 スポーツセンター・子どもの習い事：サッカー（練習日）
- 金
- 土 子どもの習い事：サッカー（試合の日は応援へ）
- 日 子どもの習い事：サッカー（試合の日は応援へ）

### <楽しみ>

- ・子どもと話すこと。  
時々、喧嘩しますが、おもしろいです。
- ・子どものサッカーの試合を見る事。
- ・友の会の活動
- ・スポーツセンターに行って、トレーニング室やコーラス教室に通うこと。