

歩けるという奇跡

前編

— 骨折からの2か月間で知った、人間の身体のカ —

2026年6月24日。

その日まで私は、「歩く」ということについて深く考えたことはありませんでした。

朝起きて立ち上がる。

階段を上る。

外へ出る。

好きな場所へ自分の足で行く。

それは、できて当然のことだと思っていました。

しかし、この日を境に、その「当たり前」が一度、私の生活から消えました。

2026年6月24日、ゴルフ中の事故で右足を負傷し、救急車で栃木県の救急病院へ搬送されました。

レントゲン検査の結果、診断は「右足関節脱臼骨折」。足関節が脱臼すると同時に骨折していることが判明しました。突然の出来事でした。

CT画像を3D再構成した「3D-CT画像」①

3D-CT画像② 右足関節脱臼骨折

少し前まで自分の足で歩いていた人間が、突然、立つことすらできなくなる。

身体というものは、これほど一瞬で状況が変わってしまうのか。

その日の私は、まだこれから始まる長い治療とリハビリの意味を、本当には理解していませんでした。

妻に栃木まで迎えに来てもらい、自動車で自宅へ戻りました。

翌日、救急病院から渡された紹介状を持って相模原市の病院を受診し、その場で入院が決まりました。

そして6月30日、「観血的骨折整復固定術」を受けました。これは、骨折した部分を手術によって正しい位置に戻し、固定する手術です。

手術後のレントゲン画像③

「治す」のは医者ではなかった

手術を終えたからといって、すぐに元通りになるわけではありません。ここから、私自身の身体が骨をつなぎ、組織を修復していく長い時間が始まりました。

手術をすれば治る。

最初の私は、どこかでそう思っていたのかもしれませんが。

もちろん、手術をしてくださった医師、毎日診察してくださった先生方、看護師、理学療法士の方々には、今でも感謝しかありません。

しかし、この2か月間で私は、一つ大きなことに気づきました。

医療は身体が治るための環境をつくってくれる。

しかし、最後に身体を治しているのは、自分自身の身体なのだ。

入院中、私は約2週間ごとにレントゲンを撮りました。

最初のレントゲンには、はっきりと骨折した部分が写っていました。

ところが時間が経つにつれ、少しずつその姿が変わっていきました。

何も命令していない。

私はただ寝ているだけの日もあります。

それでも身体の中では、私の意思とは関係なく、骨を元の状態へ戻そうとする作業が続いていました。

レントゲンを見るたびに、

「本当に骨がつくられている」

ということを、自分の目で確認することができました。

これは私にとって、非常に大きな驚きでした。

機械なら、壊れた部品は自分では修理できません。

誰かが部品を交換しなければ直りません。

しかし人間の身体は違います。

壊れた場所を認識し、必要な組織をつくり、時間をかけて自分自身を修復していく。

64 年間使ってきた私の身体の中に、これほどすごい仕組みが備わっていたことを、私は骨折して初めて知りました。

動かさない足に起きたこと

一方で、人間の身体は「使わなければいい」というほど単純ではありませんでした。

右足を使えない生活が始まると、足の甲が驚くほど腫れてきました。

ふくらはぎの筋肉には、歩いたり足首を動かしたりすることで、下半身にたまった血液を上へ戻す働きがあります。

ところが右足を使うことができない。

その結果、足首から足の甲、指にかけて大きく腫れ、ついには足の指まで思うように動かせなくなりました。

医師からは何度も、

「足を上げておいてください」

と言われていました。

ところが私は、それを十分には守りませんでした。

理由は、研究でした。

病室でも毎日パソコンを開き、長時間画面と向き合っていました。

まとまった研究時間ができたことがうれしく、夢中になってしまったのです。

足を十分に上げるのは、ほとんど寝るときだけ。

その結果、腫れはなかなか引かず、足の指を動かすことさえ難しくなりました。

後になって、

「先生が何度も言っていたのは、このためだったのか」

と理解しました。

知識がなかったこともあります。

しかし何より、「自分は大丈夫だろう」と考えてしまった。

これは大きな反省です。

研究そのものは大きく進みました。

しかし身体については、もう少し真剣に医師の言葉を聞くべきでした。

だから私は、この経験も隠さず残しておきたいと思います。

同じような骨折をした人がいたら、医師や理学療法士から言われたことには、必ず理由があります。

分からなければ聞く。

そして、できるだけ守る。

それだけでも、その後の回復が違ってくるのだと思います。

一本の指が動くことが、こんなにうれしいとは

入院中は毎日リハビリがありました。

最初のころは、それまで何も考えずにできていた動作ができません。

足首を動かす。

足の指を曲げる。

筋肉に力を入れる。

そんな小さな動作一つひとつが訓練になりました。

人間は健康なとき、「できること」にはほとんど気づきません。

できなくなって、初めてその価値を知ります。

少し足首が動いた。

昨日より指が動いた。

わずかな変化なのですが、その小さな変化が本当にうれしい。

身体というものは、一日で劇的に変わるわけではありません。

昨日と今日では、ほとんど違いが分からないこともあります。

ところが一週間、二週間という単位で振り返ると、明らかに違っている。

身体は、黙々と回復を続けているのです。

私はその姿を、自分自身の身体を通して見ることになりました。

松葉杖で知った「歩ける」ということ

退院後も松葉杖生活が続きました。

当初は週 3 回、病院へ通ってリハビリを受けました。

その後、状態が良くなるにつれて週 2 回になり、さらに週 1 回へと減っていきました。

通院回数が減ること自体が、

「回復している」

という一つの証明でもありました。

そして、骨折から約 2 か月。

2026 年 8 月 20 日には、いよいよ松葉杖なしで歩く段階へ進む予定です。

わずか 2 か月前、私は救急車の中にいました。

自分では立つこともできませんでした。

腫れ上がった足を見ながら、

「本当に元に戻るのだろうか」

と思ったこともあります。

それが今、自分の足で再び歩こうとしています。

改めて考えると、すごいことです。

歩けるということは、決して当たり前ではありません。

骨があり、関節があり、筋肉があり、神経があり、血液が流れ、それらが一つのシステムとして働く。

私たちは、その途方もなく精密な仕組みを、普段は何も意識せず使っています。

骨折をして初めて、私はそのありがたさを知りました。

人間の身体は、諦めずに治ろうとしている

この 2 か月で最も強く感じたことがあります。

それは、

人間の身体は、本人が眠っている間も、諦めずに治ろうとしている。

ということです。

私が研究に夢中になっているときも。

眠っているときも。

落ち込んでいるときも。

身体の中では、無数の働きが続いていました。

折れた骨をつなごうとする。

傷ついた組織を修復しようとする。

手術後の写真④

使えなくなった筋肉をもう一度動かそうとする。

私は何も指示していません。

それでも身体は働き続けてくれました。

これほど忠実で、これほど精巧な仕組みを、私は生まれたときから無償で与えられていたのです。

今回の骨折は決して良い出来事ではありません。

痛みもありました。

不自由もありました。

家族にも迷惑をかけました。

しかし、骨折しなければ一生気づかなかったことも、たくさんありました。

次の目標

治療は、まだ終わりではありません。

むしろこれから、本格的なりハビリが始まります。

私には二つの目標があります。

一つ目は、

骨折する前と同じ速度で歩けるようになること。

ただ歩くだけではありません。

以前と同じように、自分の行きたいところへ、自分の足で、自然に歩いていける身体を取り戻したいと思っています。

そして、もう一つ。

体重を早期に 80 キロ台まで落とすこと。

今回のけがを振り返れば、自分の身体の状態、特に体重についても改めて考える必要があります。

骨が治ったから元の生活に戻るのではなく、この経験をきっかけに、骨折する前よりも良い身体をつくりたいと思っています。

最後に

もし今、骨折や病気で思うように身体を動かせず、不安な日々を過ごしている人がこの文章を読んでいるなら、私がお伝えしたいことがあります。

回復は、一日単位では見えないことがあります。

焦ることもあります。

昨日と何も変わっていないように思う日もあります。

しかし身体の中では、見えないところで変化が続いています。

私は 2 週間ごとのレントゲンで、それを自分の目で見ることができました。

昨日より少し指が動く。

少し足首が曲がる。

少し長く立てる。

松葉杖にかける体重が少し減る。

そんな小さな積み重ねが、やがて「もう一度歩く」という大きな変化につながっていきます。

2026 年 6 月 24 日。

私は一度、「歩ける」という当たり前を失いました。

そして約 2 か月をかけて、その当たり前を少しずつ取り戻しています。

だから今では分かります。

朝、自分の足で立てること。

自分の足で歩けること。

行きたい場所へ行けること。

それは、当たり前ではありません。

歩けるということは、それだけで一つの奇跡です。

そして、その奇跡を毎日黙って支えている人間の身体は、私たちが思っている以上に、強く、賢く、そして素晴らしいものなのだと思います。

私は今回の骨折を通して、そのことを身をもって教えてもらいました。

これから私は、もう一度自分の足で歩きます。

以前と同じように。

できれば、以前より健康な身体で。

しかし、このときの私はまだ知りませんでした。

骨がつながることと、身体が元に戻ることは、まったく別のことだということを。

2 か月間歩かなかった身体には、私が想像していた以上の変化が起きていました。

松葉杖を手放す日は、治療の終わりではありませんでした。

そこから、本当のリハビリが始まるのです。

後編

— リハビリで分かった身体を取り戻すまで —

骨はつながった。けれど、それで元の身体に戻ったわけではなかった。

2 か月間歩かなかった身体は、右足だけでなく、全身の筋力や感覚まで大きく変わっていた。

松葉杖を手放すことは、治療の終わりではない。

むしろここから、「歩ける身体」を「以前のように生活できる身体」へ戻していく、本当のリハビリが始まる。

8 月 20 日 自分の足で 700 メートル

8 月 20 日、歩行訓練を始めた。

午後 7 時 20 分から約 20 分。自宅の 3 階から階段を使って外へ出て、約 700 メートルを歩いた。

ほんの 2 か月前までなら、700 メートル歩くことなど特別なことではなかった。

しかし、長い間右足に体重をかけることができなかった私にとって、この 700 メートルはまったく違う意味を持っていた。

一歩ずつ右足に体重を乗せる。

足の裏で地面を感じる。

左右の足を交互に前へ出す。

歩くという、ごく当たり前の動作を、身体にもう一度覚えさせていくような感覚だった。

歩き終えた時には、「ようやくここまで来た」という達成感があった。

ところが、その日の午後 10 時頃になると、右足の裏を中心に、右足全体にかなり強い痛みが出てきた。

歩けたことがうれしくて、身体の回復以上に動いてしまったのかもしれない。

幸い、翌朝には痛みはかなり軽くなり、鎮痛剤を飲むほどではなかった。

ここで初めて、「歩けること」と「無理なく歩き続けられること」は違うのだと実感した。

8 月中の目標は、700 メートルを約 10 分で歩けるようになること。

しかし本当の目標は、単に時間を縮めることではない。

痛みを残さず、自然に歩き、階段を上り下りし、外出し、仕事をし、そしていつか再びゴルフ場を歩く。

事故以前には意識することさえなかった「普通の生活」を、一つずつ取り戻していくことである。

骨折して初めて知った。

骨が治ることと、身体が治ることは同じではない。

骨の治療が一区切りついたところから、今度は自分自身の身体を取り戻す時間が始まった。

8 月 21 日 20 分から 13 分へ

翌 21 日の朝 7 時、再び歩いた。

ゴミ出しを含めて 17 分。歩行だけなら約 13 分だった。

前日の約 20 分から考えると、同じ程度の距離をかなり短い時間で歩けるようになっていた。

わずか一日の違いでも、身体は少しずつ歩き方を思い出している。

その一方で、前日の強い痛みを経験したことで、「早く元に戻したい」という気持ちだけではいけないことも分かった。

階段も、下りは膝や足への負担が大きいため、当面は上りを中心にすることにした。

回復には、頑張ることだけではなく、**身体の反応を見ながら負荷を調整することが必要なのだと思う。**

8 月 21 日 身体は重い。それでも歩けた

朝の歩行訓練に続き、午前 11 時 30 分、もう一度 700 メートルを歩いた。

この時は、「体に鉛が入っているようだ」と感じるほど身体が重かった。それでも結果は 14 分。前日の約 20 分と比べれば、身体の状態を考えてもかなり良いタイムだった。

ただ、速く歩けるようになることと、身体が完全に回復することは同じではない。

朝から歩き、さらに昼前にも歩いたことで、少しオーバーワークになっている感覚もあった。昨日のような強い痛みが再び出ないかという不安も残っていた。

一方で、体重は 97.8 キロとなった。歩けなかった 2 か月間に変化した身体を、今度は歩行訓練と日常生活の中で少しずつ作り直していく。

「歩ける距離を伸ばす」「時間を縮める」「痛みを残さない」。この三つのバランスを取りながら、自分の身体と相談するリハビリが始まった。

28 日金曜日追加分

① 700m ② 900m ③ 1300m



8 月 21 日 19 時 歩行訓練身体が軽くなっている。

歩く姿勢を意識しながら膝を上げ、ふくらはぎと足首に力が入っているのを感じながら歩いた。

タイムは 11 分。階段を除けばかなり良い。

「早く体重を落とそう」

そんな気持ちも少し出てきた。

我ながら、流石は元アスリートといったところだろうか。

体重は 97.8kg。

明日の朝の身体の状態が良ければ、いよいよ目標をクリアして次のステージに進めるかもしれない。

8 月 22 日 6 時 30 分 歩行訓練タイムは 13 分。

膝を高く上げ、昨夜のような理想的なフォームを意識して歩いてみた。

しかし、やはりそんなに甘くはなかった。

原因は、おそらくストレッチ不足である。

毎回、歩行訓練前に 3 分程度の準備運動はしていたが、今の身体の状態を考えれば、あまりにも不足していた。

昨日は一日 3 回歩いたことで、少しずつ身体がほぐれ、夜になってようやく理想に近いフォームで歩けただけだったのだと思う。

朝から理想のフォームで歩くためには、最低でも運動の前後にしっかり時間をかけて身体をほぐす必要がある。

特に運動後のストレッチは重要だ。

知識としては分かっていた。

しかし人間というものは、いや、特に私は、実際に壁にぶつからないと、持っている知識の扉がなかなか開かないらしい。

このままストレッチ不足が続けば、朝の歩行訓練で無理をして肉離れなどを起こす恐れもある。

それ以上に、回復そのものを遅らせてしまう。

体重は 98.3kg。

ジャズダンスを辞めて以来、約 15 年ぶりに本格的なストレッチをした。

やってみると、今の自分の身体の状態がよく分かる。

ゴルフを始めた 2 年前に、ストレッチの大切さにもっと早く気づくべきだった。

少しずつ、昔の身体の使い方を思い出してきた。

8 月 22 日 12 時 歩行訓練タイムは 12 分。

意識しているフォームとは程遠い。

ふくらはぎとくるぶしの痛みが強く、膝も十分には上がらない。

それでも、一步一步、足で自分の身体を支えている感覚を確かめながら歩くことができた。

体幹は少しずつ出来てきている。

身体全体は確実に変化している。

ただ、足にはまだ疲労が残っている。

今は辛抱の時なのかもしれない。

自分に過大な期待をしないこと。

所詮、64 歳。

しかも、昨夜の歩行訓練がたまたま良すぎたため、その感覚を基準にしてしまっている。

自分の身体で良かったと思う。

もしこれが他人のトレーニングだったら、私はかなり悪いコーチングをしているところだ。

体重は 98.3kg。

8 月 22 日 19 時 30 分 大雨の後の歩行訓練。

足の痛みはかなり和らぎ、快適に歩くことができた。

ただし、フォームはまだ自分のイメージとはズレている。

右足首の痛みが、実際の痛み以上に足の動きを鈍らせているように感じる。

今は必要以上の負荷をかけない。

正しいイメージを持ちながら、少しずつ身体を慣らしていこう。

そう心に決め、いつも以上に足をいたわりながら歩いた。

後半になると、一步一步の感覚を、足裏がいつも以上にはっきり受け取っているのが分かった。

700m、タイムは 10 分 30 秒。

これは単なる歩行訓練ではなく、足をはじめ身体全体との密度の濃い対話の時間になっている。

まるで身体中の各部位から、細かな情報が次々と送られてくるような感覚になる。

体幹が少しずつ出来てきた一方で、身体の各部に付いている脂肪が動きを妨げていることも感じる。

歩行訓練を始めて 3 日目。

骨折から数えれば 7 週目。

身体のことを、少しずつ手に取るように分かってきた。

以前は、これが当たり前だった。

特に意識することもなかった。

しかし、この 15 年ほど、私は自分の身体とほとんど断絶した状態にあったのだと気づく。

昔、ボクシングをしていた頃は、力の調整がうまくできず、力任せにサンドバッグを叩いていた。

その後、少し間を空けて社会人になってからサンドバッグを叩いた時、不思議なことが起きた。

以前より筋力は落ちているのに、パンチの力がサンドバッグへきれいに伝わっていることが分かった。

人間の身体は、極限まで鍛えれば必ず結果が出るというものではないらしい。

むしろ、一度限界まで鍛えた後に少し余裕が生まれると、身体の使い方が分かってくる。

余裕とは、何事においても大切なのだと思う。

ただし、余裕だけでは何も起こらない。

そこが大事だ、いつの間にか少し横道にそれた。

今日の記録は 10 分 30 秒。

このタイムを朝から出せるようになったら、次のステップを考えよう。

体重は 98.4kg。

8 月 23 日 7 時 30 分 いつものように、朝は足が痛い。

右足のくるぶし、そして左右のふくらはぎ。

昨日からストレッチを十分に行い、恐る恐る最初の一步を出す。

歩き始めは、いつものように慎重だった。

ところが今日は、途中から足が意思を持ったように勝手に動いていった。

いつものような身体との対話も、ほとんど必要なかった。

700m に加え、階段も違和感なく上ることができた。

タイムは 9 分 57 秒。

問題は、歩き始めの痛みだけである。

昨夜までのオーバーワークとストレッチだけで、正直ここまで回復するとは予想していなかった。

やはり身体も、きちんとケアしてやれば答えてくれる。

各部位が、いや、細胞一つひとつが意思を持っているようにさえ感じる。

体重は 98.2kg。

8 月 23 日 11 時 30 分 今日は階段を下りてみた。

結果は、膝に強い痛みが出て手すりを使わなければ下りられなかった。

まだ試す段階ではない。

しかし、歩行そのものは非常に軽い。

いつもの足首やふくらはぎの痛みもなく、楽しく歩けた。

フォームも良い。

何より、「歩くことが楽しい」と感じられるのが大きい。

足が歩きたがっている。

身体全体を使えている。

この感覚は何年ぶりだろう。

これなら、明日から次のステージである 900m へ進めそうだ。

夜までは 700m、そして明日から 900m へそう決めた。

タイムは 9 分 20 秒。

ようやく普通の人の歩行速度に戻ってきた。

今のように身体全体を使って歩けば、足を痛めるリスクも抑えながら距離を伸ばせると思う。

そして少しずつ体力も戻していきたい。

最終的には、毎回 5km 程度歩けるようになれば、体重も自然に落ちてくるはずだ。

8 月 24 日 7 時 今日から 900m、朝から強い日差しである。

国道に出ると気温計はすでに 27 度。

直射日光の下では、体感温度は優に 30 度を超えているように感じる。

足の状態は、良くも悪くもない。

歩き始めは可動域が狭く、歩幅も小さい。

それでも歩いているうちに、少しずつ身体が慣れてくる。

ふくらはぎと足首に、心地よい程度の痛みを感じながら歩く。

いつもの曲がり角が見えてきた。

今日はそこを通り過ぎる。

ほんの 100m 先へ進むだけなのに、見える風景がまるで違う。

十分に知っているはずの町内だ。

しかし、改めて歩いてみると新鮮だった。

この道を通るのは、自治会の役員として神輿や山車のルート確認をして以来、約 1 年ぶりである。

先週まで歩いていたコースの、わずか 100m 先。

そこには畑があり、グループホームがあり、まるで別の町のように感じられた。

35 年ほど前、この辺りには畑や空き地、そして森が広がっていた。

私の好きな風景だった。

今では、わずかな畑を残して建物が立ち並んでいる。

相続税制度など、社会の仕組みの影響も色濃く出ている地域なのだろう。

しかし、これほど風景が変わったことに自分が気づかなかったのは、それだけ自宅周辺への関心を失っていたからかもしれない。

そんなことを考えているうちに、あっという間に歩行訓練は終わった。

900m、タイムは 12 分 18 秒、体重は 98.2kg。

24 日 11 時 30 分 歩行訓練 たった 900m。

しかし朝の歩行訓練の疲れが抜けないまま、昼になった。

疲れてはいる。

それでも身体そのものに重さはない。

しかも足がスムーズに前へ出る。

何かが変わり始めている。

24 日 18 時 30 分 歩行訓練

昼に感じた「身体が目覚めたような感覚」は、夜になって確信へ変わった。

タイムは 10 分 30 秒。

健常者と比べても、それほど引けを取らない速度で歩けた。

しかも歩いていて、足にはまだ余裕がある。

問題は体力の方だ。

一日を通して睡魔が身体を支配している。

足だけが先に回復し、体力がまだ追いついていないように感じる。

これからは毎日少しずつ距離を伸ばし、基礎代謝を上げ、減量も意識していこう。

体重は 98.1kg。

今月の目標体重は 94kg とする。

8 月 25 日 歩行訓練 今日から 1300m。

当初の目標タイムは 16 分。

しかし朝になって、身体から正直な反応が返ってきた。

身体のだるさ、そして右足の腫れ。

昨日までの記録だけを見れば、確かに驚くほど順調だった。

しかし、改めて考えれば 900m を 1 日 3 回、合計 2700m 歩いただけである。

早く自分の身体の現実を受け入れなければならない。

64 歳、98kg、10 年以上まともな運動をしていない。

しかも、大きな骨折からまだわずか 2 か月。

今は結果を急ぐ時ではない。

今日から朝晩 2 回、1300m を歩く。

タイムも 17 分台程度まで落とし、足への負担を減らすことにした。

25 日 6 時 30 分 1300m、タイムは 23 分 38 秒。

今日は時間を気にせず、自分が一番気持ちいいと感じる速度で歩いた。

足の調子そのものは最悪に近い。

それでも、不思議と気持ちよく歩くことができた。

体重は 97.8kg。

25 日 18 時 30 分 1300m、タイムは 19 分 25 秒。

とても気持ちのいい時間だった。

それなりに自分との対話ができる。

両足のコンディションもちょうどいい。

昼に歩かないことで十分な休養が取れたのだと思う。

これからは少しずつ日中の時間を確保し、歩行訓練だけではなく、日常生活そのものを自分の力で送れるようにしていきたい。

26 日 7 時 1300m、タイムは 21 分。

日差しは相変わらず肌に痛いほど強い。

それでも、時折吹く風が心地いい。

季節は少しずつ秋へ向かっている。

自分との対話も順調だった。

今日の 21 分というタイムは、単なる記録ではない。

一番気持ちのいい状態で歩いた結果だからである。

私にとっては、とても意味のある数字だ。

ただ、この数字の意味は少し説明しないと、読んでいる人には伝わりにくいかもしれない。

私がこれまで歩行訓練で目標にしてきたタイムは、「普通に歩ける速度」を一つの基準にしている。

不動産広告の「駅から徒歩〇分」という表示では、一般に分速 80m で計算する。

これは健康な成人が歩く速度の一つの目安である。

一方、高齢者では分速 60m 前後が、日常生活上の歩行速度の一つの目安とされる。

最初に歩いていた 700m なら、分速 60m で約 11 分 40 秒。

10 分を切るくらいになれば、かなり普通の歩行速度に近づいたと考えることができる。

私の 700m の最速タイムは 9 分 57 秒。

ただし、これはタイムをかなり意識して歩いた数字である。

それでも意味がある。

少し前までの私は、その速度で歩くことすらできなかったのだから。

しかし、それだけでリハビリが成功しているとは到底言えない。

今でも朝起きた直後は身体が動かない。

足も硬い。

身体全体が目覚めていない。

30 分ほどストレッチをして、身体と足をほぐし、ようやく歩行訓練の準備が整う。

健康だった頃のように、朝起きてそのまま自然に身体が動く。

そんな状態に戻れるのかどうかは、まだ分からない。

だから今は、すべてを受け入れる。

そのうえで、その日の自分にできるベストを尽くす。

年齢的に言えば、これが「大人になる」ということなのかもしれない。

少し寂しい気もする。

若い頃のように、自分の身体に命令すれば何でもできるわけではない。

身体の声聞き、休ませ、待つことも必要になった。

そういう余裕を持つことも、大人になるということなのだろう。

しかし、若い頃の自分に戻りたいという希望まで捨てるつもりはない。

それもまた、大人のしたたかさだと思っている。

私は今でも、「**自分が本気になれば、何でもできる**」と本気で思っている。

考えてみれば、今こそ本気になる時なのかもしれない。

これまでの人生では、仕事や立場、人間関係、いろいろなものが自分の「本気」にブレーキをかけてきたように思う。

しかし今は違う、64 歳、98kg。

10 年以上まともな運動をしていない。

そして、大きな骨折からまだわずか 2 か月。

これ以上ないほどのマイナスからのスタートである。

だからこそ、もう格好をつける必要もない。

誰かと競う必要もない。

ただ、自分の身体と真正面から向き合えばいい。

この十数年間で身体に蓄えてきた贅肉。

そして、自分自身を覆っていた殻。

それを一枚ずつ脱ぎ捨てて、身体も心ももう一度軽くなりたい。

今の 1300m は、普通に考えればまだ負荷が大きいなのかもしれない。

しかし私自身の感覚では、これでもかなり自分を抑えている。

以前の私なら、調子が良ければそのまま距離を伸ばしていただろう。

しかし今は、身体から送られてくる情報を聞きながら進む。

それが今回のリハビリで学んだことでもある。

1300m、次は 2000m、その先には 5000m、ただ距離を伸ばすことだけが目的ではない。

朝起きて自然に身体が動くこと。

日常生活を自分の力で送れること。

一日を通して身体に余力があること。

そこまで戻って初めて、私は「本当に回復した」と言えるのだと思う。

焦らない、しかし、諦めない。

身体の声聞きながら、もう一度自分自身を取り戻していく。

今日の最終タイムは 19 分 6 秒。

体重は 98.3kg、まだ先は長い、だからこそ、面白い。

27 日 定期健診・リハビリ・歩行訓練記録

毎週木曜日は定期健診とリハビリの日である。

定期健診では、金属の固定部に緩みはなく、骨折部の画像も悪化しておらず、順調に回復しているとの説明を受けた。歩行後やオーバーワーク後には痛みが出るものの、以前あった足指の付け根や足裏の痛みはかなり改善し、強く押しても痛みを感じないほどになっている。主治医からは、次回の診察は 1 か月後でよいと言われるほど状態は安定していた。

一方、リハビリでは担当の理学療法士から「腫れ」に注意するよう指摘を受けた。全体的には回復しているものの、歩行後の腫れや痛みを繰り返すと関節周囲の柔軟性

を失わせる可能性があるため、症状が出た場合にはしっかり休ませる必要があるという。

また、右足首の可動域はまだ狭く、階段を降りるために必要な筋力も十分ではなかった。これまで身体全体をほぐすストレッチは行っていたが、アキレス腱やふくらはぎを十分に伸ばす意識が不足していたため、リハビリ室で足首の屈伸とアキレス腱を伸ばす練習を行った。

歩行分析器「Walkview」による測定では、先週より推進力などの数値が明らかに改善していた。通常のゆっくりした歩行では速度の数値が標準より低かったが、少し早歩きにすると十分な結果が得られた。ただし、その速度で歩行訓練を続けると右足に腫れや痛みが出るため、現在は意図的に速度を抑えていることを説明した。

15 時 30 分 歩行訓練

病院でのリハビリ後、1,300m の歩行訓練を実施した。今回は右足の反応を確認するため、やや速いペースで歩いた。

タイムは 16 分 45 秒、体重は 98.7kg。前日の 19 分 06 秒と比べてもかなり速い結果であり、歩行能力の回復は実感できた。

歩行後の足囲は、

測定部位	右足	左足	左右差
足の甲	26.5cm	26.0cm	+0.5cm
くるぶし周囲	26.5cm	25.0cm	+1.5cm

であった。

しかし 21 時には右足の甲・くるぶし周囲ともに 27.0cm まで増加し、買い物では歩くことが困難に感じられた。さらに深夜には痛みが強まり、眠れないほどであった。

前日の 19 分 06 秒に対し、今回は 16 分 45 秒で、平均速度は約 1.141 倍。単純な物理モデルでは運動エネルギーは速度の 2 乗に比例するため、今回は前日より約 1.30 倍となる。体重約 98kg、右足の接地回数を約 1,000 回と仮定した場合、**累積接地荷重は約 118 トン相当と推定できる**。ただし、これは実測した衝撃量ではなく、負荷を理解するための仮想的な指標である。

翌朝 6 時になっても腫れは引かず、右足の甲は 27.0cm、くるぶし周囲は 30.0cm まで増加していた。痛み止めを服用し、右足を休ませることにした。

今回の経験で最も重要だったのは、「**歩ける速度**」と「**現在の右足が安全に耐えられる速度**」は同じではないと理解できたことである。

今後はタイムを縮めることよりも、歩行後の腫れや痛みがどの程度出るか、そして翌日までに回復できるかを観察しながら、適切な負荷を見極めていきたい。

暗黙的な身体感覚を、距離、時間、速度、足囲、痛み、回復時間という数値に置き換えていくことも、これからのリハビリにおける重要な課題となった。

— 歩きたい身体と、まだ休みたい傷との間で —

8 月 27 日(木)15 時 30 分

本日は病院でのリハビリがあったため、歩行訓練はこの 1 回だけとした。

足の腫れの状態も確認したかったので、少し速いペースで歩いてみることにした。今日は曇りで気温も低く、久しぶりに歩きやすい。

タイムは 16 分 45 秒。

まずまずである。

体重は 98.7kg。

しかし、この日の本当の問題はタイムではなかった。

その日の午前 2 時、足の痛みがひどく、なかなか眠ることができなかった。

「なぜ、こんなに痛むのだろう」

痛みに耐えながら考えた。

感覚だけで考えていても仕方がない。そこで、冷静になって足にかかっている負担を自分なりに数字にしてみることにした。

1300m を 19 分 6 秒で歩いていたものが 16 分 45 秒になった。

速度比で考えれば約 1.141 倍。

運動エネルギーは速度の二乗に比例すると単純化すれば、約 1.30 倍になる。

つまり、自分では「少し速く歩いた」程度の感覚でも、足にとっては決して小さな変化ではなかったのではないか。

さらに一步一步に体重 98kg がかかっていると考え、単純に総量を積み上げてみると、自分の計算では足が受けた衝撃は約 118 トン相当となり、以前より約 35 トン増えたことになる。

もちろん、これは医学的な荷重計算ではなく、自分なりの単純な比較である。

しかし、一つだけ分かった。

「たった 2 分少し速く歩く」ということが、今の私の足にとっては、決して“たった”ではない。

歩数計を使えば、もう少し現実に近い比較ができるだろう。

午前 6 時になっても腫れは引かなかった。

右足は、甲の周囲 27cm、くるぶし 30cm。

左足は、甲 26cm、くるぶし 28cm。

右足の腫れは明らかだった。

痛み止めを飲み、少し眠ることにした。

今は歩くことより、鎮静化させることがリハビリなのかもしれない。

8 月 28 日(金)

足の痛みが強い。

今日は完全休養日とした。

以前なら「何もしなかった日」と感じただろう。

しかし今は違う。

休むことも、前に進むための一つの訓練である。

そう自分に言い聞かせる。

8 月 29 日(土)

今日は朝 9 時から車で外出した。

歩行訓練はしていない。

それでも帰宅は予定より遅い 20 時 30 分となり、足にはむくみと痛みが出ていた。

「本当に、この腫れと痛みは以前のように落ち着くのだろうか」

さすがに少し不安になった。

歩き始めてからは、毎日のように「良くなった」「また痛んだ」を繰り返している。

昨日できたことが今日できるとは限らない。

回復しているのか、悪化しているのか。

その境目が分からない。

この不確かさが、リハビリでは一番厄介なのかもしれない。

8 月 30 日(日)15 時 30 分

朝はまだ痛みと腫れが残っていた。

しかし 15 時 30 分頃、ようやく痛みも腫れも落ち着いてきた。

右足は甲 27cm、くるぶし 28cm。

左足は甲 26cm、くるぶし 27cm。

見た目にも左右の差がかなり小さくなっている。

体重は 97.5kg。

土曜日は車とはいえ一日外出していた。

身体の疲れは正直である。

それでも今は疲労も回復し、ようやく「歩けそうだ」と感じられる状態になった。

我慢して歩かなかったことは、間違っていなかった。

16 時 いよいよ歩行訓練。

最初の一步を、恐る恐る踏み出す。

数日間しっかり歩いていなかったためか、不思議なほど足は軽い。

ただし今日は速さを求めない。

なるべく足に衝撃を与えないよう、足を高く上げ過ぎず、それでも歩幅が小さくなり過ぎないようにする。

ゆっくり、ゆっくり歩いた。

自分でも相当遅いと感じる。

結果は 20 分 9 秒。

2166 歩。

体重 97.2kg。

そして何より大切なのは、

足に痛みがない。

歩行後は、右足の甲 26cm、くるぶし 27cm。

左足は甲 24.5cm、くるぶし 26cm。

タイムは遅くてもいい。

今日の目的は「速く歩くこと」ではない。

痛みを出さずに 1300m を歩くこと。

この日、自分にとってのリハビリが少し変わった気がした。

8 月 31 日(月)

14 時から町田の会議室で約 2 時間の打ち合わせがあった。

12 時 30 分に家を出て、帰宅は 18 時。

駅までは電動自転車、そこから電車、そして徒歩。

歩数計は 6000 歩を示していた。

体重は 97.5kg。

とにかく疲れた。

「まだ日常生活に戻るには無理がある」

そう思い知らされた。

歩行訓練なら、足の状態だけを考えていればよい。

しかし日常生活は違う。

電車の時間を考える。

人を避ける。

階段を上る。

目的地を探す。

相手と話す。

打ち合わせの内容を考える。

その間、自分の意識から「足」が消えていく。

腫れはそれほど強くなく、足の甲 27cm、くるぶし 27cm。

しかし痛みと疲労はかなり強かった。

20 時には眠気に耐えられず床に入った。

24 時頃に目が覚め、その後 3 時頃まで別のことをして、再び 7 時 30 分まで眠った。

起きると足の痛みがかなり強い。

昨日はそれほど大きな衝撃を与えたつもりはない。

それでも痛む。

もう理由を考える気力もなく、

「今日は考えない」

ことにした。

昼頃になると痛みはだいぶ和らいだ。

夕方の歩行訓練までは机に向かって事務仕事をする。

久しぶりに頭は冴えていた。

それなのに、どこか仕事に集中できない。

頭の片隅には常に、

「今日は歩けるのか」

「歩いたらまた痛くならないか」

という考えがある。

どうやらリハビリが必要なのは、足だけではないらしい。

頭にも、日常生活へ戻るためのリハビリが必要なのだ。

16 時 久しぶりの歩行訓練。

歩き始めて改めて感じた。

リハビリのために歩くことと、目的地に向かって歩くことは、まったく違う。

昨日も時間には余裕を持って出掛けた。

自転車、電車、徒歩。

しかしその間、私はほとんど足と対話していなかった。

3 か月ぶりに人と向き合って話をする。

打ち合わせの内容を考える。

そのことで頭はいっぱいになっていた。

その分だけ、足への注意がおろそかになったのだと思う。

今日は違う。

傷口。

まだ完全には治っていない骨。

動きの悪い足裏。

硬くなったアキレス腱。

その一つ一つにセンサーをつなぐような気持ちで歩く。

「ここは痛くないか」

「この踏み込みは強すぎないか」

「歩幅はどうか」

身体から返ってくる小さな反応を拾いながら進む。

歩き始めてまだ十日余り。

まだ習慣と呼べるほどの時間ではない。

しかし、少しずつ予定も入り始めている。

当然、日常生活も取り戻さなければならない。

そこで初めて気付いた。

リハビリとは、自分自身との我慢比べなのだ。

身体も意識も、早く元へ戻りたがっている。

「もう歩けるだろう」

「もっと速く歩ける」

「以前の生活に戻れる」

そう急かしてくる。

ところが傷は正直だ。

無理をすれば腫れる。

痛む。

疲れる。

「まだ早い」

と身体は反応で知らせてくる。

早く日常を取り戻したい自分と、

ゆっくり治りたい傷。

その二つが、毎日私の中で綱引きをしている。

医師からは「年内」と言われている。

私自身の感覚では「9 月中には」と思ってしまう。

だからこそ、自分にはこう言い聞かせることにした。

「10 月中でいい。」

焦る自分を少し抑える。

傷をいたわり、腫れや痛みというマイナスの反応をできるだけ出さない。

もしこの戦略が成功すれば、その方が結果的には最短で治るはずである。

タイムは 21 分ジャスト、2137 歩、体重 97.3kg。

9 月 2 日(水)17 時 30 分

足にはまだ痛みがある。

本来なら休むという選択もあった。

しかし今日は、あえて歩いてみることにした。

外へ出ると気持ちがよかった。

ゆっくり歩き出す。

特に違和感はない。

涼しい。

そよ風が心地よい。

「歩いてよかった」

素直にそう思った。

そして同時に、

「今晚、痛まなければいいな」

とも思う。

足は歩きたがっている。

身体も歩きたがっている。

リハビリでは我慢しなければならないことが多い。

しかし、メンタルまで毎日我慢させ続けることはできない。

時には解放してあげなければならない。

歩きながら、妙なことを考えた。

人間の身体には何十兆もの細胞があるという。

まるでその一つ一つに意思があるように感じる。

足は「歩きたい」と言い、

傷は「休みたい」と言い、

頭は「早く元に戻れ」と言う。

全部を納得させながら生きるなど、到底できない。

だから普段、人間は自分の身体や精神と、いちいち対話などしないようにできているのかもしれない。

健康な時には、そんなことを考える必要がなかった。

怪我をしたことで、私は初めて自分の身体の中に、いくつもの違う声があることを知った。

足も身体も、まだ歩きたがっている。

しかし今日は 1300m でやめた。

歩けるから歩くのではない。

やめるべきところでやめることも、今の私には大切なリハビリである。

タイム 22 分、2200 歩、体重 97.4kg。

右足の甲 27cm、くるぶし 27cm。

測るたびに少しずつ数値が違う。

測る位置によっても変わる。

最近は、「センチ単位の数字だけを信じ過ぎてもいけない」と思うようになった。

数字を見る。

痛みを見る。

腫れを見る。

歩いた感覚を見る。

翌日の反応を見る。

その全部から判断するしかない。

9 月 3 日(木)16 時

今日は足に痛みがあったため、テーピングを巻いて歩行訓練を試みることにした。

歩き始めは順調。

その後も終始、特に問題なく歩くことができた。

今晚の状態を見て、明日の歯医者と新宿での打ち合わせにはテーピングをして出掛けるか判断しようと思う。

今日の午前中は「心のホスピタル」を受診した。

入院後の研究の状況について主治医と話をした。

入院中、睡眠は 4 時間程度。

それ以外のほとんどの時間を PC に向かい、論文とシステム開発に使っていた。

自分でも体調への影響を少し心配していたが、大きな変化はなかった。

「もう投薬をやめてもよいのではないか」

そんな話もした。

主治医からは、「良い経験ができたみたいでよかったですね」と言ってもらえた。

ただし、完全に投薬を中止するところまではいかなかった。

その代わり、まずは週に一度、日曜日を「薬を飲まない日」にしてみることにした。

今回の骨折は、もちろん大変な出来事だった。

歩けなくなり、入院し、手術を受け、日常生活を一度失った。

しかし振り返ってみると、この怪我によって初めて知ったことも多い。

身体がどこまで回復できるのか。

自分の精神はどこまで耐えられるのか。

研究にどこまで集中できるのか。

そして何より、

自分自身を、以前より少し信じられるようになった。

まさに「怪我の功名」なのかもしれない。

今日のタイムは 20 分 3 秒。

2200 歩。体重 97.5kg。

リハビリとは何だろう

私は今、毎日のようにほんの小さなリハビリを探している。

速く歩くことなのか。

ゆっくり歩くことなのか。

休むことなのか。

テーピングをすることなのか。

外へ出ることなのか。

仕事をする事なのか。

人と話すことなのか。

あるいは、痛い日は何もしないことなのか。

正解は、その日によって変わる。

昨日正しかったことが、今日も正しいとは限らない。

だから毎日、自分の身体の反応を見ながら答えを探す。

少し歩いてみる。

痛めば止める。

腫れれば休む。

回復すれば、また一歩進む。

その繰り返しである。

以前の私は、リハビリとは筋肉を鍛え、歩ける距離を伸ばし、タイムを縮めていくことだと思っていた。

しかし今は少し違う。

リハビリとは、回復を急ぐ自分を抑えながら、今日できる「ほんの少し」を見つけ続ける作業なのかもしれない。

身体は早く元へ戻りたがる。

心も早く日常へ戻りたがる。

しかし傷だけは嘘をつかない。

無理をすれば痛みで知らせる。

腫れで知らせる。

疲労で知らせる。

その声を無視して前へ進むことは簡単だ。

難しいのは、その声を聞きながら、それでも前へ進むことである。

一歩進む勇気。

一歩止まる勇気。

そして時には、一日休む勇気。

その三つの間で、私は毎日小さな判断を繰り返している。

私にとって今のリハビリは、単なる歩行訓練ではない。

「早く治したい自分」と「まだ治っていない身体」との、静かな格闘である。

そして、その格闘の中から、

今日の自分にできる、ほんの小さなリハビリを一つずつ見つけている。

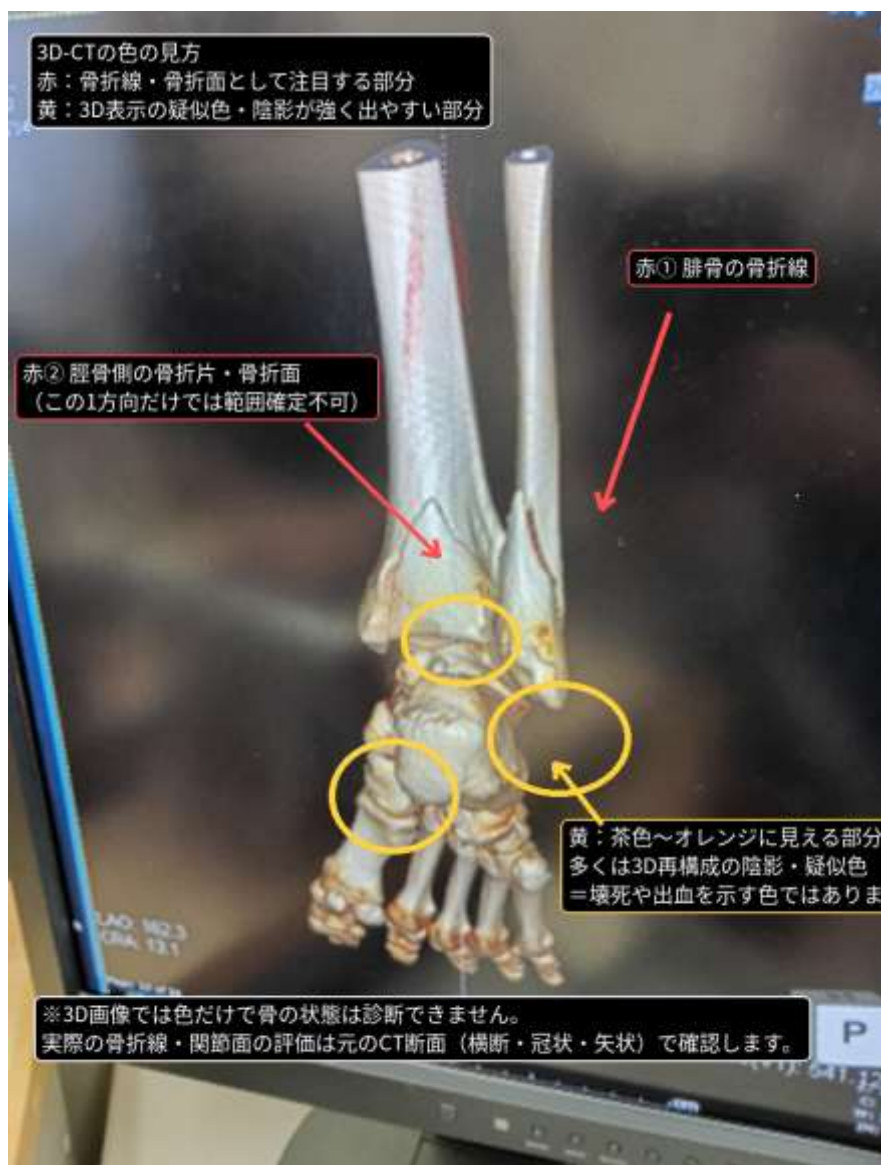
参考資料

この画像は、CT 画像を立体的に再構成した 3D-CT 画像です。①

足首の外側にある腓骨(ひこつ)には、斜めに大きな骨折が見られます。また、体重を支える太い骨である脛骨(けいこつ)の足首側にも、骨折した部分が確認できます。さらに、脛骨と腓骨の下にある距骨(きょこつ)との位置関係が崩れており、足首の関節そのものが正常な位置からずれていました。

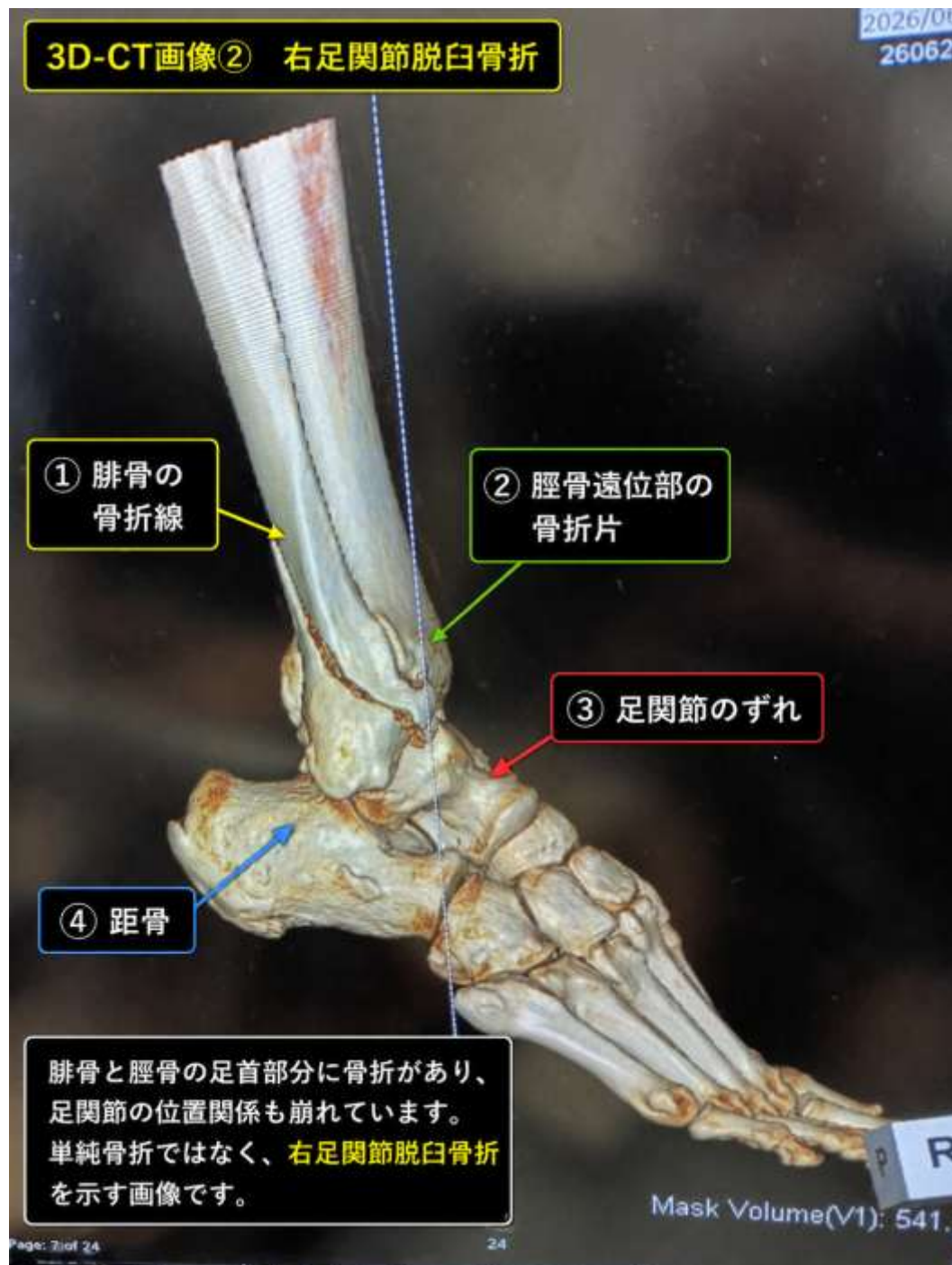
つまり、単に骨が 1 本折れたのではなく、複数の骨が損傷し、足首の関節も外れた「右足関節脱臼骨折」という大きなけがだったことが分かります。

このため、骨を元の位置に戻し、金属のプレートやネジで固定する観血的骨折整復固定術が必要となりました。



3D-CT 画像② 右足関節脱臼骨折

横から見ると、外側の腓骨が大きく骨折し、脛骨の足首側にも骨折による損傷が見られます。さらに、脛骨と距骨のかみ合わせが崩れており、骨折と同時に足首の関節が正常な位置から外れていたことが分かります。単純な骨折ではなく、足関節全体が大きく損傷した「右足関節脱臼骨折」でした。



手術後のレントゲン画像③

骨折した腓骨は、金属製のプレートと複数のネジで固定されています。脛骨側にも固定用のネジが入り、脱臼によって崩れていた足首の関節も、正常に近い位置へ戻されています。

大きく損傷していた足首が、手術によって再び形を取り戻したことが分かる画像です。



手術後の写真④

足首の外側を切開し、骨折した腓骨にプレートとネジを入れた傷です。

大部分は閉じてきており、かさぶたや乾燥した皮膚が残っています。

一部に赤みのある部分がありますが、経過観察の範囲です。清潔を保ち、無理に触らず、医師の指示に従いながら回復を待っています。

