

む だい
無 題

匿名

先日地獄へ行ってきました。といっても単に腰痛になっただけですけど。座骨神経痛と言、私の場合は右足に何か触れたらor右足右足動かそうとするだけで焼けつくような激痛というやつです。つまり寝てるしかないのです。でも、寝ていてもお腹はすきまずで起き上がろうと右足をピクリと動かそうとした瞬間激痛ですから我慢することになりました。

次に来るのが尿意、これも我慢できないんですね。我慢しているとだんだんお腹が苦しくなってきた死にそうに痛くなるので仕方なくトイレに行くことにします。まず這って行こうかと思いましたが、右足を引きずり痛そうなので、立って行くことにします。しかし、右足をどこにも当てずに力を入れずに左足のみでは立ち上がりません。痛かったです、何とか壁や物にしがみついて立つことができましたが、次に前進方法、片足で行くか両足で行くか、けんけんで行ったら着地のショックがより痛そうなので、両足、つまり歩いていくことにしました。でも、こちらもピクリと筋肉動かすだけで激痛の右足を前に動かし、荷かに触れるだけで激痛の右足を床に着け、体重をかけるという方法です。

壁に寄りかかり極力右足に体重がかからるように、短時間の着地で済むようにしながら一歩一歩前進しトイレに着きドアに掛り中に入り、いざ、用を足そうとしました。ところが右足が痛く左足だけではどうしても真っ直ぐに立って入れませんでした。どうしても腰を下ろして用を足し、また激痛に耐えながら少しづつ少しづつ立ち上がりドアに掛り外に出て、行きと同じようにして戻り布団に倒れ込み疲れて何時間も寝ました。目が覚めると

またトイレに行きたくなります。3日間に何度もトイレに行きました。その際普段の何気ない、立つ、歩く、しゃがむという動作が、右足が悪くなるだけで地獄の責め苦に変わるのに驚いたり、座るときの姿勢が悪かったのが腰痛の原因だったかなと反省してみたりしました。

でも、4日目のトイレで、「あれ、痛みが無い(少しはある)浴ってる。」と気付いた時は、一瞬天国に行っただけと思えました。天国はけっこう身近にあるものです。



3・4月の教室予定

月	川口パートナーステーション（火曜日）					栄町公民館（金曜日）				
3月	3日	10日	17日	24日 (卒業の会)	31日	6日	13日	20日	27日	—
4月	7日	14日	21日	28日	—	3日	10日	17日	24日	—

 休み

全体会（4月7日）

1年間の活動方針を決めます。

議案書は、3月24日から配布しますので、修正意見のある人は、この日から受け付けます。

スタッフだけでなく、生徒さんのも出席しましょう。



事務局コーナー

事務局会議 3月11日（水）（第2水曜日）

川口市民パートナーステーション（19時15分より）

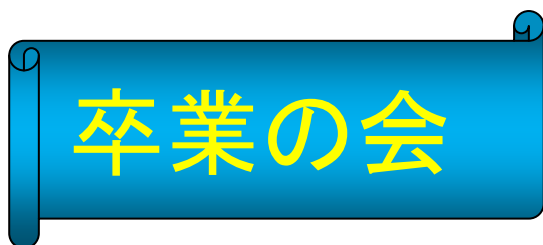
署名活動 3月8日 川口駅（東口）

協力

コミー株式会社

死角に気づきましょー

KomyMirror®



今年も下記のように卒業の会を行います。

卒業の会は、卒業する人を祝うとともに、励ますという意味があります。皆さんの交流の意味もあります。

沢山の人が参加をしてください。

