



この人を訪ねて

回復に限界はない!

——国枝慎吾さんは10カ月で立ち上がった——

J-Workout株式会社 社長／脊髄損傷回復スペシャリスト 渡辺 淳さん

渡辺 淳(わたなべ・じゅん)

1981年静岡県生まれ。小学校から東京へ。2000年安田学園高校卒。米国カリフォルニア州立大学サンディエゴ校教育学部、運動学部卒。05年「Project Walk」入社。同社公認の脊髄損傷回復スペシャリスト免許を取得して退社。07年J-Workout株式会社設立。10年株式会社Project Work(障害者就労支援センター)を設立。社団法人国際せきすい損傷リハビリテーション協会・NPO法人リハビリテーション協会の理事に就任。

スポーツジムのような トレーニング施設

脊髄損傷者専門のトレーニングジムだそうですが、明るくて、スポーツジムのようですね。

渡辺 脊髄損傷の方が歩行できるようになるためのトレーニングを行っています。日本ではリハビリテーションというカテゴリーに入らなくて、トレーニングという位置づけになっています。私の資格はアメリカのセラピストですので、日本の病院内に入っても患者さんには触れることができません。PT(理学療法士)、OT(作業療法士)の人たちに教える立場でしたが、これでは自分の持っている技術を生かすことができないと思い、07年に会社を立ち上げました。既存のリハビリ施設と異なるのは、「動かすことができない部分」の機能回復も目指しているところです。

会員は現在1000人を超えています。週3回のトレーニングをお勧めしています。会員希望者は、会社を作ったときからずっと半年待ちで、今は2年くらい待っていた状態です。問い合わせも多く、なかなか受け入れることができないのが現状です。

どうしてですか？

渡辺 私のほかにトレーナーは10人いますが、希望者全員を受け入れるにはまだまだトレーナーが足りません。学校を作ってトレーナーを養成したらと言われますが、神経や筋肉についての知識や高い技術が必要ですので、なかなか難しいですね。まず、経験も積んで技術のし

っかりしたトレーナーを15人くらい育てることが第一と考えています。

親友への思いから 脊髄損傷回復スペシャリストに

なぜこのようなことを始められたのですか。

渡辺 私はスポーツが大好きで、小学生のころからサッカー、野球、相撲をしていました。相撲は父の勧めで小学校1年生から始め、相撲、野球ともに小学校で東京都代表になりました。でも試合がかち合うことが多かったため、1人でできる相撲でプロを目指しました。

13歳のとき、先天性の脊椎間狭窄症が悪化して、ある程度回復するのに1年半かかりました。体重が増加すると症状が悪化すると言われていたので、19歳で全国青年相撲大会でタイトルをとったのを機に大学では違うことをしたいと思いました。

そこで米国へ。前向きですね。

渡辺 小学校の先生になりたかったんです。教育内容が魅力的だったことと、アメリカンフットボールをやりかけたので米国の大学に留学しました。大学在学中に、高校時代に一緒に相撲をやっていた親友が事故で頸髄損傷になりました。

日本でのリハビリ後、脊損に特化したトレーニングセンターがサンディエゴにあるという情報を得て、「Project Walk」(PW)にきたのです。通訳として同行したら、重



トレーニングの様子

第1部 脊髄損傷回復指導スペシャリスト「渡辺淳講演会」
第2部 日本唯一の脊髄損傷専門トレーニング施設「J-Workout」で機能回復した脊髄損傷者20名によるウォーキング「脊髄損傷者歩行披露イベント」

- ◆主催 催：社団法人国際せきずい損傷リハビリテーション協会(Re-SCI)
- ◆開催日時 2010年11月14日(日) 10:00～16:00
- ◆会場 東京国際交流館 国際交流会議場(江東区青海)
- ◆定員 第1部 300名/第2部 460名
- ◆参加費 第1部・第2部共通¥8,000円 第2部のみ¥3,000円 ※小学生以下無料
- ◆申込方法 インターネットにて先着460名受付(<http://j-workout.com/event/index.html>)
- ◆お問い合わせは、ジェイ・ワークアウト株式会社 TEL・FAX: 03-5546-3777

症の受傷者が明るくトレーニングに励み、希望を失っていない姿を目の当たりにして、「教師はいつでもなれる。親友の役に立ちたい」と考えて、教育学部を卒業後、運動学部で学び、同社に入りました。

— 学ぶのは大変でしたか。

渡辺 同社で外国人は初めて。英語はそれほど苦労しなかったのですが、入社しても脊髄損傷回復スペシャリストとして残れるのは、30人に1人ぐらい。試験も実技も難しかったです。

マヒした相手の体を「感じる」ことは、すごく難しいですね。私は親友の体を治したいという思いが強かったからかもしれないんですが、最初から伝わってくるものがありました。マヒしている部位の感覚がある程度戻ってくるときも、本人より先に「ここを触っているのが分かってきていない？」ということがありましたし、たくさん受傷患者に触れて、神経組織の回復・再生のノウハウを身につけていきました。

— トレーナーには適性が必要そうですね？

渡辺 知識や技術は教えることはできませんが、人それぞれの違いを感じとるのが難しいです。本社での2年間は親友と一緒に住んでいましたから、「脊損演習」の毎日でした。親友が大学卒業のため帰国することになり、現地にトレーニングにきていた10人ぐらいの日本人と一緒に、私も帰国。日本での開業を許されたので、起業しました。ほぼ寝たきり状態だった親友は今もここに通ってきていますが、車を運転

して1人暮らしをしています。

歩行機能の再教育で可能性を引き出す

— どういうケースが、トレーニングの効果が上がるのですか。

渡辺 解剖学や運動学、神経学を学んできたから、脊髄損傷の人たちがたくさんトレーニングをすれば誰でも歩けるようになると思っと思っています。脊髄という中枢神経にダメージがあった部分は再生されませんが、部分的に残っている場所がある場合、迂回(うかい)ルートを作って歩行機能を再取得させられるのです。ただそのやり方は難しく、科学的に裏づけされたトレーニングで受傷者の自然治癒力と能力を最大限に引き出し、残された脊髄神経に歩行機能を再教育しなければなりません。その技術を持つているのがPWです。

完全に神経が断裂していないこと、ダメージを受けていない部分が10%以上残っていて迂回ルートを作れること。自発呼吸をしていることが会員の条件です。米国本社が11年目、私の経験はまだ6年ですが、歩行機能を取り戻す人たちは本社で10%ぐらい、ここでは15%です。

— 歩行とは、どれぐらいのレベルなのでしょう。

渡辺 車いすの人が自分で立ち上がって、外に出て行けることと定めています。回復の6段階があり、卒業の定義は自分で歩いて外にいくこと。誰の補助もなく、装具も車いすも不要ということですよ。

車いすを担ぐことができたら完全卒業です。

でもそこまでくると、もっときれいに歩きたいと目標が上がります。ですから、今でもトレーニングを受けに通われています。車いすテニスの国枝慎吾さんは昨年11月から始めて、立ち上がったのは10カ月目。今年11月のイベントでは、クラッチなしで歩くことを目標にしています。

無理、不可能という言葉は忘れてほしい

— 将来はどんなビジョンを描いていますか。

渡辺 目標は「日本で、脊髄損傷の常識を覆す革命児になる！」こと。社名のJ-Workoutは、1回で覚えられなくて、発音しづらいこと、脊損と関係ないイメージを考えました。Workoutは、トレーニング、リハビリ、エクササイズの総称ですが、日本にはまだ定着していません。この単語を聞いたなら、脊損のトレーニングジムと認識されるようになればと思っています。

脊損は精神的なケアが大事です。「一生立つことも、歩くこともできない」と言われた人は、死を選びたくなくなるほどの過酷な運命を背負います。日常生活までを考えて、手術後の長期リハビリ、就労支援などのトータルサポートを提供していきたいと、障害者就労支援事業も始めました。

「KNOW NO LIMIT 回復に限界はない！」最初は暗い人が多いのですが、自分でダメと決めつけていることから抜けていただきたい。無理、不可能という言葉は忘れてほしい。通い続けている人たちは明るいですよ。

— 刺激的なお話をありがとうございます。