

SSKA 全国パーキンソン病友の会会報

愛知県版 24号

- 今年度の総会を次ページの要領で開催致します。ぜひ、ご出席くださいますようお願い申し上げます。総会資料でもありますので、当日、この会報24号をご持参ください。

総会は5月6日(土)です。お待ちいたしております。

- 毎年のことですが、国会請願署名運動にご協力いただきありがとうございました。多くの方のご支援に感謝申し上げます。



目 次

総会資料		2P
正岡子規にまなぶ	 丹羽 浩介	6P
薬の話	 平山 正昭	8P
国会請願と募金		10P
スポーツをいかがですか	 河嶋 徹	11P
わが心の「応援歌」II	 大道 忠弘	12P
人生は夜空に咲いた花火かも	 山畑 照雄	12P
介護生活を送る お二人へ	 今枝 清美	13P
広島県福山市でかたる	 丹羽 浩介	14P
俳句を作ってみましょう	 越澤 博	15P

平成 18 年度・総会と医療講演会のご案内

日 時 平成 18 年 5 月 6 日 (土) 10 時 ～ 15 時

場 所 名古屋市総合社会福祉会館・大会議室

名古屋市北区清水町 4 丁目 17 番地 1 号

区役所・保健所と一緒の建物で、大会議室は 7 階です。

TEL。 052-911-3191

地下鉄・黒川駅下車 41 号線を南に約 10 分です。

日 程 10 時 ～ 10 時 30 分 活動経過報告・収支決算報告

本年の活動計画

10 時 30 分 ～ 11 時 会長の話・「元気になろう」

11 時 ～ 11 時 30 分 懇談・テータム

11 時 30 分 ～ 13 時 昼食

13 時 ～ 15 時 医療講演会

医療講演会・脳神経外科医から見たパーキンソン病について

講 師 名古屋市立大学医学部脳神経外科教室

梅 村 淳 医師

申し込み 4 月 20 日 (木) までにハガキでお申し込みください。家族、付き添いの
方の参加もお待ちしております。昼食は 1,000 円でご用意します。

出席申し込みのハガキに住所・氏名・参加人数・昼食の有無(数量)をご記入ください。
申し込みされなくても当日の健康次第で参加されても結構です。ただし、この場合の昼食
は各自でお願いします。

申し込み先 〒458-0847 名古屋市緑区浦里 1-68-508 越澤 博

17 年度・活動経過報告

事務局 越澤 博

友の会の基本理念は「任意と善意」です。会員一人一人が自分にできることを通じてこ
の会に参加し、ボランティア精神を以って自分から話かける積極さがこの友の会の原点で
あります。前途に希望を持ち暮らしてまいりましょう。

○ 4 月 23 日(土) 総会と医療講演会 於・名古屋市総合社会福祉会館

議事終了後、DBS 手術を受けられた 大野志ツ子さんの体験談にはじまり、伊藤加津子
さんとヘルパーの橋野さんのハーモニカとオカリナ演奏、山尾佐知子さんのお骨折りでお
抹茶をいただくなど、形式にとらわれない総会でした。会長の ATM(明るく・楽しく・毎
日を)は参会者に希望と勇気を与えたようです。

午後の医療講演会は新しい試みとして脳神経外科・同内科の医師による鼎談形式で進め
られました。

演題は DBS 手術について

講師は 名古屋大学医学部・脳神経外科 梶田 泰一 医師

本町クリニック・服部神経内科 服部 達哉 医師

服部 優子 医師

会場に溢れる程の参会者でした。

○ 6 月 10 日(金) 一日交遊会 於・セントレア(中部国際空港)

2 月 17 日に開港し、毎日大勢の見学者で賑うセントレアで交遊会を開催しました。暑
い日差しの中を離陸、着陸している飛行機を飽きず眺めておりました。展望台のエレベ
ーターで降りて・・・セントレアにこんなに静かな所があったのかと思わせる・・・空間で
会長を中心に「大きな声を出そう」と一人一人懸命に話し合いました。

その後、常滑にきたのだからということで、世界のタイル博物館に寄り美しい作品を鑑
賞し、感動の一日を過ごしました。参会者 22 名。

○ 10 月 20 日(木) 一泊旅行 於・あいち健康プラザ

恒例の秋の一泊旅行は東名古屋病院院長・松岡幸彦医師をお迎えし、日ごろの健康状態
を話し合いました。松岡医師は薬は勝手に増やしたり、減らしたりしないこと、運動は気
持ちのいい程度にし、とにかく前向きになることが大切であると強調されました。

夕食後はハーモニカ鑑賞やビンゴゲームなどで楽しく過ごしました。参会者 29 名

○ 10 月 29 日(土) 医療講演会・於豊橋市

名古屋大学医学部附属病院・神経内科の平山正昭医師は「パーキンソン病の病態と治療」
をテーマに、同神経内科の渡邊宏久医師は「パーキンソン病患者さんの生活指導」をテ
ーマに話されました。看護する側のヘルパーさんの参加が目立ちました。参会者 58 名

○ 3 月 26 日(日) 医療講演会・於半田市(予定)

名古屋大学医学部附属病院・神経内科の平山正昭医師の「パーキンソン病の診断と治療」
と題して講演を予定しています。

○ 12 月 ～ 2 月 国会請願署名運動

4 月 11 日、(パーキンソン医師の誕生日)世界パーキンソン病の日に国会請願をしてい
ます。皆様にご協力をお願いしております。

○ 会報の発行

奇数月に発行しています。18 号 ～ 23 号。一人一作品(原稿)お送りください。

平成17年度・決算報告

事務局 越 澤 博

		収 入			支 出	
繰越金		224,212			会議費	75,256
会 費		1,147,000			交通費	108,210
寄付金	個 人	817,540			通信費	82,862
	団 体	650,000			消耗品	100,445
売上金		11,500			印刷費	350,500
利 子		25			全国友の会	351,760
					愛難連	46,000
					東海ブロック	99,817
					総会費	191,091
					医療講演会	250,740
					一泊旅行	54,081
					事務所管理費	
					KDDA	77,554
					NTT	98,302
					積立金	500,000
					繰越金	463,659
		2,850,277				2,850,277

多くの方にご寄付いただきありがとうございました。

監査報告書

会長 丹羽浩介 様

監査人 大道 忠 弘



愛知県パーキンソン病友の会の平成17年度の会計をしましたところ、記載されている事項と帳票、預金通帳との間には矛盾なく正確に使用されていることをご報告します。

平成18年 3月3日

18年度・会費納入のお願い

今年度もよろしくお願いいたします。

宛先 〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508
越 澤 博

18年度・活動計画

越 澤 博

「任意と善意」の組織原則が定着してきました。「任意」とは、自分にできることを通じて、この友の会へ参加することであり、「善意」とは、ボランティア精神、ボランティア活動であります。自分から話しかける積極さが、この友の会の原点であります。

- 医療講演会の開催
総会の時、一泊旅行の時以外にも実施します。医療の最先端のお話や治療、生活指導などについてお話していただきます。
- 財政の確保
年会費 5,000円と寄付金で賄っております。ご協力ありがとうございます。
- 総会、一日交遊会、一泊旅行等
総会と医療講演会 5月 講師 梅 村 淳 医師
一日交遊会 6月 場所選定中
一泊旅行 10月 同上 (医師の参加を依頼します)
ご希望をお聞かせください。
- 会報の発行
年6回予定しています。奇数月 5、7、9、11、1、3月です。
おしゃべりをするつもりでご投稿ください。会長の「生きること」に勇気付けられたという方が多いです。ひとり一作品お待ちしております。
- 国会請願署名運動
4月11日、世界パーキンソンの日に請願しています。この日はパーキンソン医師の誕生日だそうです。よろしくお願いします。

- 本年度の役員

会 長	丹羽 浩介	顧問	則竹 昌常
副会長	大道 忠弘		
愛難連担当	山尾 武		
事務局	越澤 博		
	山尾佐知子		
	鈴木たか子		
	神原 時彦		
	河嶋 徹		
	益田 緑		
	関 和子		

病気の生き方を 正岡子規にまなぶ

丹 羽 浩 介

医師によると人間の体のほとんどのことは数字で言い表すことが出来るといえます。血圧、肺活量、・・・しかし、痛いという訴えだけは、本人の言うことをそのまま理解するほかに方法が無い、とのことです。

3月13日午後9時、60歳代の婦人と電話で話しました。この数日痛くて、痛くて、気が狂うと言うのです。そこで私は、会報用の原稿をよむから聞いてくださいと言いました。相手は録音しますと言いました。わたしは、ゆっくりと読みました。読んでから、どうですというと、すっかり落ち着いて、今夜、何回も聞いてみると言いました。正岡子規は35歳の時に結核カリエスで亡くなりました。死の直前は痛さとの格闘でした。『病牀六尺』という書物は死の直前まで書かれた新聞用原稿です。次の短歌は死の2日前のものです。

俳病の夢見るならんほととぎす拷問などに誰がかけたか

子規よりの引用、死の直前、苦痛の激しいところを少々書いて見ます。

- ・ 爰〔ここ〕に病人あり。体痛みかつよわりて身動き殆どできず〔略〕
- ・ 誰かこの苦を助けてくれるものはあるまいか。
- ・ 自分はきのふ以来昼夜の別なく、五体すきなしといふ拷問を受けた。誠に話にならぬ苦しさである。
- ・ 人間の苦痛はよほど極度にまで想像せられるが、しかしそんなに極度にまで想像したような苦痛が自分のこの身の上にくるとはちょっと想像せられぬ事である。『病牀六尺』と言うのは畳1枚分の広さ、つまりふとんの1枚のことです。体を動かすことさえままならぬ子規はこれでも広いと言います。畳1枚分の広さであつても、心は無限にひろがります。弱音が本音、自分の苦痛を次々に書きなぐってはいますが、そこに哀れさ、悲しさ、後悔、自責の念が出てこないのです。明るい時代を先取りした明治のインテリ、むしろ力強さを感じます。好奇心と探究心にあふれ、楽しくなります。自分の体をさいなむ苦痛には悲鳴を上げていますが、とことん生を追究した心の広い読み物です。明治の日本男児はかくも強かったのでしょうか。正岡子規の世界に入ると楽しんでいるとパーキンソン病がなんだ、そんな気がするのです。さて、これから話が飛躍します。快川和尚は織田・徳川連合軍と戦って敗走する武田勝頼の武将をかくまった人です。信長に火刑に処せられますがその辞世として次の句を残しました。

心頭を滅却すれば火も^{また}赤涼し

快川和尚のこの辞世の句を、私は「自分の思いを捨て去れば、どの様な苦痛も苦痛としない、心静かに死ぬことが出来る」と読んでいました。しかし、子規に会うことにより、これは違うのではないかと思い始めました。今までの解釈、死にどう対処するかではもの足りないのです。そこで、角度をかえて生にどう対処するかと言う観点から読みなおしてみました。こうなります。

「自分の思いを捨てて、澄んだ心でこの世をみたときに、苦痛だとか苦痛でないとかは問題ではなくなる、人生ただ生あるのみ」この解釈には少々無理があることはわかっています。しかし、このように読むと、同じ句が生き生きとして自分に迫ってきます。人生にはいついかなる時も生あるのみ。ただ、生あるのみ、だと思えます。私の周りには、痛さを訴える人が沢山います。実は私も痛いのです。しかしこれは今に始まったことでもなく、また、痛いといって治るものではなく、受け入れるほかに他の方法が無いと思って生活しています。心頭を滅却するのは極限の状態であつて、通常は痛いものは痛い、これが人間だと思うのです。ただ、言えることは痛さの中に埋没しないで心を前向きに、積極的に生きつづけたいということ、これが私の願いです。

人間を構成する心身を心と体に分けることは出来ません。ですから、痛いと思いつけることから精神的に充実した積極的な生活態度は生まれにくいと思っていました。しかし、それは違う、と気付いたのが正岡子規の『病牀六尺^{びようじょうろくしゃく}』です。たとえどのような状態に自分がおかれようとも、前向きに物事を考えることの出来る生活、結局それが生きると言うことなのでしょう。もう一度結論部分について触れてみます。人生にあるのは生だけです。どんな場合も生だけです。この生を大切にしたいと思えます。このような生活態度がパーキンソン病を罹患したものにとって一番大切なことのように思います。

ATMでした。明るく 楽しい 毎日を 皆さんご自愛下さい。

私は昨日、愛用の岩波国語辞典を買い換えました。初版1963年以来40年以上使っています。今回の買い替えで多分5回目ぐらいです。驚きました。箱だけを見て買って来たら国語辞典が横書きでした。でも、この文章も横書きだし、今や横書き文化ですね。漢和辞典も同時に買い換えました。こちらは縦書きです。

同じものを買い換えて使っています。

シンメトレルの話

平 山 正 昭

シンメトレル、一般名：塩酸アマンタジンは、1959 年米国で合成開発されたアジア A 型インフルエンザウイルスに対する抗ウイルス薬です。構造式は、対称形をしているということから（シンメトリーな形）シンメトレルという名前がつけました。この効果は、インフルエンザの M2 蛋白を阻害してインフルエンザウイルスが脱殻することを抑制してウイルス粒子が構成できなくすることだそうです。残念ながら、B 型インフルエンザに効くわけではありません。1968 年に Schwab と England が、中等症のパーキンソン病患者にインフルエンザ予防のため本剤を 1 日 200mg（2 回に分服）服用したところ、パーキンソン病症状（筋固縮、振戦、無動）の明らかな改善を自覚し、6 週間後、服用を中止したら症状は元に戻ってしまった経験をしました。そこで、まず 10 人の患者さんに試したところ 7 人までが無動や固縮が良くなり、振戦も軽減しました。さらに、彼らは 1969 年に 163 人の患者に対し、1 日 200mg（2 回に分服）投与することを開始。有効性を確認しました。ただし、20%の患者さんにいらつき、不眠、腹部不快、食欲低下、ふらつき等がみられましたが、薬をやめると 36 時間以内に消失したそうです。また、この薬は 600 から 800mg 投与すると高齢者の脳血管障害患者では痙攣発作を誘発することがあるということで基本的な投与量は 300mg までとされています。本邦では 1975 年に発売開始となり、1990 年代に入って本剤のグルタミン酸毒性に対する神経保護効果の可能性が指摘されました。このように、パーキンソン病の治療薬として使われるようになったのですが、この効果は、L-dopa の様に強力なものではありません。また、前述されようにいらつきや不眠といった副作用以外にも、幻覚がしやすいといった副作用があります。特にこの副作用は、高齢者の方に多いものです。したがって、“この薬を飲んでから、おじいちゃんが死んだ親戚の人や蛇が見えたと言い出した”と言って慌てて外来につれて見える多く、副作用についてしっかりと話しておかないと“またあの医者に変な薬を出した”といって怒られてしまいます。したがって、現在では、最初に出す薬ではなくなりました。

しかし、最近になるとジスキネジア、症状変動に対する効果が報告されるようになりました。その後、臨床治験が開始され、ジスキネジアに対しておそらく有効であるが、症状変動に対してはその効果は不十分であるとされています。ジスキネジアというのは、薬の効きすぎや逆に効かなくなると身体が勝手に動いてしまう現象でパーキンソン病患者さんで 5-6 年薬を飲んだ頃に出てくることがある症状ですが、この症状が非常にひどい方が見えます。そういう患者さんに注意しながらシンメトレルを投与するとその動きが止まることがありますので、私も時々使用しています。また、パーキンソン病では確かめられていないのですが、脳梗塞の患者さんではシンメトレルで鬱症状が良くなることがあります。そのため、元気のない患者さんに使うこともあります。

ジスキネジアに対してシンメトレルが何故効くかですが、最近シンメトレルには N-methyl-D-aspartate (NMDA) 受容体拮抗作用があることが明らかになっています。NMDA 受容体と言うと一体何のことか聞いたこともないかも知れませんが、脳の中には神経伝達物質というのがあります。パーキンソン病の方でドーパミンが足りないからうまく動けないといいますが、これは黒質で作られるドーパミンを線条体というところにあるドーパミン受容体が受け取ってうまく身体を調節する構造がおかしくなっていることを言います。NMDA 受容体というのは、脳の中でグルタミンという神経伝達物質を受け取る部分です。NMDA 受容体も基底核というパーキンソン病に重要な役割を持っている部分に多数存在していて身体の動きを調節しています。ハンチントン病という身体が勝手に動いてしまう病気では、この NMDA 受容体が過度に興奮してしまう可能性があるということなので、パーキンソン病のジスキネジアにも使われています。

ところで、薬の話を読んでいただくと、薬の開発は開発段階で最初の意図と違った薬として治療薬になったものがあることがお分かりになったと思いますが、このように市場に出回ってから他の効果が見つかった薬も多くあります。次回は、まだパーキンソン病の薬として保険認可されていませんが、てんかんの治療薬にパーキンソン病の治療効果があるお話をします。

国会請願署名と募金・ありがとうございました

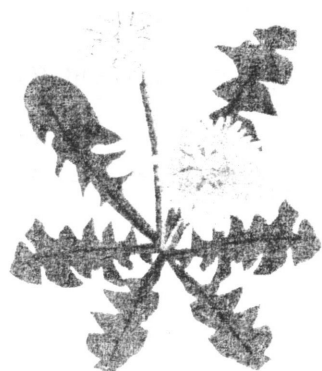
署名 1, 640筆 募金 327, 540円

- 私は絵手紙の会と卓球の会に入っていますので、(署名と募金に) 協力して下さりとても嬉しく思っています。鷹羽十九子
- 大変遅くなって、しかも不十分で申しわけありませんが署名とカンパを同封しました。暮れの雪ですっかり氣勢をそがれたのに加えて、体調不良で動けませんでした。それでも署名をしてくれた人のことを考えて不十分ですが送ることにしました。悪しからずご了承ください。加藤 登
- こんにちは。少しずつ春の予感を感じる今日この頃、いかがお過ごしですか？風邪など引かれてはいませんか？オリンピック、スケートの荒川選手の金は素晴らしかったですね。何だか、勇気と希望をもらった様な気がします。友の会の募金、大変遅くなりました。後処理が大変かと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。三寒四温、気温の変化の激しい時期です。どうぞ、お体ご無理の無い様お気を付け下さいませ。友の会の運営、皆が楽しく、生き甲斐を持って運営出来る様祈っています。

今枝清美

17年度・寄付金ありがとうございました

817, 540円



“スポーツをいかがですか”

河嶋 徹

友の会の皆さん、こんにちは。

私はパーキンソン病に取りつかれて、早や六年になります。病的には、主に体の固縮です。固縮が始まると、腰を中心として、体の関節が固くなり、とにかく動くのが嫌になって来ます。椅子に座って、じっとしていると、筋力の低下を招き、なおさらに、動きたくなくなります。座ったきりの状態は、寝たきりの一歩、手前の状態でしょうか。

こんな悩みを少しでも解消するため、スポーツをすることにしています。薬の助けを借りながら、スポーツを楽しんでいます。楽しみごとをすることは、ストレスの解消、如いては、うつ病対策にもなり得ます。私の一週間の日程を見てみますと、月曜日はゴルフのラウンドプレー。乗用カートを利用してやりますけど、万歩計で一万歩を記録しますから、4Km 位歩いています。ナイスショットを期しながら、自然の中で、一日中、プレーを興じる。そして、最後に入浴。程良い疲れと、爽快感に浸ります。火曜日は、卓球をやります。時間的には二時間、左右前後のフットワークが、下半身の動きを円滑にしてくれます。10分間毎に相手を代えてやります。同じ相手だと、飽きがきますので、ちょうど良いです。冬でも汗がでる程です。水曜日はグランドゴルフをやっています。同好の士が集まって、和気あいあいにプレーします。ルールは簡単です。ゴールに入れるまでの打数を記録すれば良いのです。誰でも気軽に参加でき、楽しめます。将来、車椅子を使用するようになっても、楽しめるスポーツではないかと思っています。時間的には午後一時から四時までの三時間。球を打ちながら、約3Km 位歩いています。一打で入るホールインワンは、最高です。日曜日にはソフトボールの試合を行います。動きが瞬発的で、パワーも要します。薬効の時間に注意しながら、試合を楽しんでいます。一応、シニアチームに属して、四月から十一月までシーズン制で行っています。今年は、グラブとスパイクを新調しました。

木曜は再度卓球。金曜もゴルフのラウンドプレーを楽しんでいます。グランドゴルフは土曜日の午後も行います。一週間を通して、スポーツをほぼ毎日のように楽しんでいます。体を動かし、又、動く時にこそ、楽しいスポーツに興じられる。そんな日々を毎日続けられる喜びは、何ものにも代え難いです。そして、その事が、パーキンソン病の病魔を遠ざける働きを為しています。いよいよ、本格的な春がやってきます。友の会の皆さんも、出来得るスポーツを興じられたらいかがでしょうか。

— 了 —

(有) メディカル在宅マッサージセンター
フリーダイヤル：0120-194004
〒 453-0851 中村区畑江通8-18-1
TEL 052-483-3388
休診日 第2・4土曜、日曜、祝日

わが心の「応援歌」 パートⅡ

大 道 忠 弘

前回の文章が中途半端で終わってしまいましたので、今回も引き続き執筆をさせていただきます。

最近読んだ本で大変感銘を受けたものがありますので、それを紹介させていただきます。

著者は精神科医で作家の斉藤茂太さんで、本の名称は「いい言葉はいい人生をつくる」であります。主な内容は次の六章の編成です。

- 一章 私をささえた「楽天発想」の言葉
- 二章 私を変えた「人間関係」の言葉
- 三章 私を強くした「エラー逆転」の言葉
- 四章 私を明るくした「成功暗示」の言葉
- 五章 私をラクにした「お金と運」の言葉
- 六章 私を幸福にした「心身健康」の言葉

その中に出てくる言葉に「楽しい」、「笑う」、「明るく」、「ありがとう」と云う私達が日常生活の中で心する言葉が入って居ります。

又、丹羽会長得意の「ATM」つまり「明るく」、「楽しく」、「毎日」を我が愛知県パーキンソン病友の会の運営理念にすることを具申したいと考えて居ります。そして、その理念を基に会のメンバーの皆さんが共通認識と共通理解をすることにより全員が心を一つにされ、幸福に生活出来る事を念ずる次第です。

人生は夜空に咲いた花火かも

山 畑 照 雄

私は今歯を治療しております。今日はその歯医者さんの事をお話してみようかと、息子に貰ったワープロのキーを叩いています。誤字、他色々と難点もございますが宜しくご判読くだされば幸いです。

事の始まりは私が十三年ばかり前になりますが、パーキンソン病とか云います、初めて聞きます病名を頂戴いたしまして、次々に襲ってくる症状にさすがに根を上げ、虚ろな眼差しで夢も希望も無い日を過ごして居りました。

十年あまり過ぎ去ったある日の診察日主治医の先生から、朗報が入り手術が有りますとその事で詳しくお話をして下さいました。(後は失礼して省略します。)手術も無事に終わりあとは歯の治療、或るお医者さんは、とてもやれないと云われ困って居りました所、近所の方にお聞きしましてこの歯医者さんにお世話に成りました。

とても感じが良く、親切 挨拶 等笑顔絶やさず、玄関を入りましたら受付の方から明るい声、至れり尽くせり、先生方も年若く皆さん明るく院長さんは、中々のお人。人なつこいお顔で治療説明等され患者に不安感を与えず、ご立派な方。

もう一人の竹田院長先生は女のお方です。言葉優しく腕は抜群、全然痛くなく技術は満点。それに背は高く美人タレントにでも成れそうなお方です。これはお世辞ではございません。体の不自由な、気ままな年寄りを見てくださいまして厚くお礼申し上げます。

介護生活を送る お二人へ

今 枝 清 美

見つけて下さい「幸せ」を。

大変な中でも「幸せ」は必ず有るはずです。

「あなたには有りますか?『幸せ』な事」
どうぞ 見つけてみて下さい!「幸せ」を
まずは ほんの小さな「幸せ」探しから・・・。

朝起きて

「今日は天気が良いなあ」と 幸せを感じ。

「さあ!散歩に行けるぞ!」と 幸せを感じ。

外の空気が吸えて

「食事が美味しいぞ」と 幸せを感じ。

うつら うつら「昼寝が出来た」と 幸せを感じ。

幸せを感じたお蔭で 夕食は美味しく食べれ

お風呂は ゆったり のんびりと・・・。

同じお風呂でも

いつもより 何倍も気持ちが良い。

夜は「良い夢でも見れます様に・・・」と

今まで以上に 心地良く寝る。

当たり前の事を 喜びとし

心から「嬉しい」と思う時

いつしか その当たり前が

やがて 感謝に変わるはず。

人間「感謝出来る」と言う事は

とても素晴らしい。



2月15日 広島県福山市でかたる 丹羽 浩 介

広島県福山市に請われて講演に行きました。市の施設、どこへ行っても立派なものが建っています。戦後の箱物文化でよいことだと思います。縦長の講堂で150人くらいの人に聞いていただきました。私の話だけでこれだけ集めていただければ感謝の気持ちで一生懸命です。私は200人くらいまでならマイクなしです。一つは、学校方式で反応を見て話を進めて行きたいこと、今ひとつは発声鍛錬です。折角のチャンス使わぬ手はありません。

広島県の友の会は3つに分かれています。地理的条件や設立の時の事情で一つの組織になれないようです。福山市パーキンソン病友の会の会長は平川さんと言う女性です。パーキンソン病とご家族の不幸で1年前のこの方はすっかり意気消沈されていました。私が昨年1月に広島市で講演した時に、ATM 明るく・楽しい・毎日をの話しを聞いていただいて、目からうろこが落ちたと言います。再び生き抜いてみようと言います。ところでATMです。私の提唱するATMは、昨年広島で講演するに際して考え出した講演の切り出し部分です。平川さんは私の話が始まる10分前になって突然私にこういいました。

丹羽さん。広島と同じように私たちにも(ATMに相当するような何かを)考えて来てくれましたか、と真顔で言うのです。講演はたとえ原稿なしでも話の順序を頭の中で組み立てています。それを開始10分前に成って注文をつけるとは、と驚きました。私は請われてボランティアとして出かけます。高い講演料を支払ったとしても講師は首を縦には振りません。

やむなく私は急遽講演内容の組み立てを変更しました。司会者が話し始めると一番前の人がいかに不機嫌な様子で講演会の内容に注文をつけています。どうやらパーキンソン病患者ではなさそうです。何の目的で、誰を対象に開いているのか、などと問い詰めています。私は開口一番、友の会は患者会です。患者の助け合い励ましあいの為にあります。税金からの援助は受けていません、といいました。加えて、私の話中居眠りは構いません、但し隣の人と雑談する声が聞こえたら即その場で話を止めます、と言ってははじめました。

終了後に会長の平川さんが私に言ってくれました。去年の話は私の人生に転機を戴きました。今年の話は、その上に感激を戴きました。丹羽さんありがとう。

こんな言葉があるから請われればどこへでも出かけます。

俳句を作ってみましょう (1)

越 澤 博

まず、俳句を作るときの約束を確認しましょう。俳句は五・七・五の十七文字(音)で作られています。これが第一の約束です。

次に、俳句は季題によって生まれる詩です。季題というのは俳句(詩)の題材です。季題を通して自然をうたい、生活をよむのです。季節の移り変わり、人との交わり、そんな中であって純粋に物を見、素直に感じとるものがあると思います。そこに季題があり、その季題を通して俳句を作るのです。これが第二の約束です。

この二つの約束(五・七・五の十七にまとめること、季題を通して自然をうたい、生活をよむこと)をまもれば、俳句を作ることができます。まず、作ってみることが俳句を知る近道です。

いまいし具体的に言いますと、一冊のノートと筆記用具を用意して、目に映った風景、鳥や蝶、草や木・花、心に響いた言葉などを、そのノートに書きとめましょう。十七文字にまとまれば一句ができましたし、まとまらなければ、まとまらないまま書きとめておきましょう。あとで調子を整えればいいのです。

ここで、実際に俳句を見てみましょう。

3月3日は雛まつりです。女の子の誕生後初めての節句が初雛です。この他に雛飾る。雛箱。雛の宴。雛の客。雛の宿。雛納。雛遊。雛流し。古雛。雛壇。内裏雛。紙雛。土雛。

雛の顔鼻無きがごとつるつと	高浜 虚子
吾娘欲しと言ふ青年が雛の客	山内 山彦
雛飾る部屋に小さくなつて寝る	谷口まち子
白もまた欠かせぬ色や雛あられ	小林 草吾
雛飾りつつふと命惜しきかな	星野 立子
いかがですか。雛という季題でいろいろ作ってみてください。	
ふくよかな面輪選びし初雛	越澤 博
衣手を払げて立てる紙雛	同
雛飾る雛の視線を感じつつ	同

本町クリニック・服部神経内科
 院長・服部 達也 副院長・服部 優子
 〒460-0008 中区栄3-20-29
 TEL 052-249-0101
 診療時間 午前 9:30 ~ 12:30
 午後 3:30 ~ 6:30
 休診日 木・日・祝日・土曜の午後

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行

2006年3月25日 増刊通巻第5492号

SSKA 全国パーキンソン病友の会会報 愛知県版 24号

竹頭木屑

- 試みに正座してみました。足の甲がつっぱり、腿がつっぱり、出来ませんでした。正座ができません。ショックでした。年を取るということはこうゆうことかと思いました。先日、保健所で整形外科医師のお話がありました。廃用症候群と云う言葉を聞きました。筋肉は使わないとみるみる弱ってしまうということです。関節も固くなってしまうということです。できるだけ歩くことにしました。河嶋さんの「スポーツをいかがですか」を読んで敬服しました。
- 勝手なお願いで恐縮ですが、留守電に姓だけでなく名前もお願いします。後で、私の方からかけなおしをしますのに、同姓の方が多いと特定できませんので、よろしくお願いします。
- 会報に原稿をお寄せください。お一人一作品といわず、いくらでも結構ですからドシドシお寄せください。おしゃべりを楽しみましょう。



編集人	愛知県パーキンソン病友の会	越澤 博
事務局	名古屋市緑区浦里1-68-508	
	TEL・FAX	052-891-3482
発行人	特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会	
	東京都世田谷区砧6-26-21	
	TEL	03-3416-1698
	FAX	03-3416-3129
加入者	愛知県パーキンソン病友の会	
定 価	500円	