SSKA 一般社団法人 全国パーキンソン病友の会会報 愛知県版 76号



4	月	•	5	月	•	6	月	0)2	行	事	予	定
---	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	---	---

○定例役員会(東海事務所参加歓迎)7月5日・8月2日(土)
○音楽療法(名大病院ナディック)6月10日・7月8日・8月5日(火)・・・・P19
○全国パーキンソン病友の会全国総会 北海道大会(札幌)6月 18・19日
○一日交遊会(なごや福祉用具プラザ) 6月 29日(日)・・・・・・・・ P4
○医療講演会(岡崎市) 7月 20 日(日)・・・・・・・・・・・ P4

〈目次〉

1	新・医療費助成制度に移行にあたり 益田 利彦3
2	医療こぼれ話平山 正昭4
3	EBMとオーダーメード治療 第38回
4	ほんまち便り 第5回服部 優子14
5	MCI ってご存知ですか
6	生活とリハビリテーションについて (12) 近藤 将人20
報台	告
7	国会請願集会に参加して
8	国会請願に参加して 浅井志津子 26
9	平成 26 年度総会・医療講演会開催28
10	平成 25 年度事業・決算・監査報告 事務局30
11	平成 26 年度事業・予算・役員名簿 事務局32
12	平成 25 年度活動日誌34
13	平成 26 年度体験発表 1 木村 順一36
14	平成 26 年度体験発表 2 山田 節子40
15	体験発表記に添えて 山田 恵三42
3	お知らせ
16	事務局だより事 務 局44
17	「一日交遊会」のお知らせ森 久子45
18	医療講演会(岡崎市)開催案内46
19	新たな医療費助成制度とは(愛知県) 47
20	質問コーナー事務局48
会	員の声
21	第9回 志津子の似顔絵コーナー
22	桜梅桃李 (提案) ····································
23	「ゆったり」で行こう(その 10) 冨板 邦夫51
24	石にかじりついても52
25	パークゴルフを楽しむ
26	ATM 句会 ···································
27	無題 越澤 博 59

新・医療費助成制度に移行にあたり

会長 益田 利彦

難病法案「難病の患者に対する医療等に関する法律案」は、現在開かれている第 186 回国会に提出され、衆議院で可決され参議院で審議中である、この会報の発行時には可決成立されていると思われる。原案に対し、検討の目途を施行後 5 年から施行後 5 年以内に修正されたがほぼ原案通り可決された。なお衆議院厚生労働委員会の附帯決議があり、その中に、「今後の指定難病の見直しに当たっては、患者数だけでなく、患者の治療状況や指定難病に指定された経緯等も考慮しつつ、慎重に検討すること。」とあります。「指定難病」は、厚生労働大臣が厚生科学審議会の意見を聞いて指定する、この附帯決議を無視してパーキンソン病が指定難病から今すぐ外されることはないものと思われるが今後注視していきたい。

施行は平成27年1月1日(一部条項は30年4月1日)となる。

今回の改訂により対象難病は、56 疾患が 300 疾患に、患者は 81 万人が 150 万人に増加すると推定されている。パーキンソン病患者にとっては、個人負担増等厳しい改訂であり不満はありますが難病施策から少しの我慢は必要なのでしょうか。

法律の概要は、本部会報No.135 (26年1月)・No.136号 (26年4月) 等をみて下さい。

難病対策は、1972年厚生省に「難病対策要綱」が出来て42年ぶりの改革となる。

パーキンソン病は、先人の大変な努力により 1978 年特定疾患治療研究事業の対象に指定され医療費の助成を受けるようになって 36 年が経ちました。その間 2006 年には患者数が当時のガイドライン 5 万人を超えたことを理由にパーキンソン病を指定から除外する動きがありましたが、反対運動の結果撤回された経緯がある。

パーキンソン病患者は毎年5千人程度の増加があり、24年度末の認定患者は12万人を超えている。このことからパーキンソン病は希少な疾病に当たらないとする意見もあり、今回この難病法制定にあたっては、厚生労働省令で定められることになっている患者数が人口の0.1%程度以下とする案に対し、パーキンソン病が「指定難病」から外されないか危惧され、友の会は厚労省・国会議員・政党等に陳情してきた。

尚国会請願署名運動は、全国で 48,343 筆、愛知県支部は 1,791 筆集まりました。4月 11 日の国会請願集会に、愛知県から代表 5 名が参加し、愛知県支部は衆議院議長宛ての紹介議員は伊藤渉先生に、参議院は荒木清寛先生にお願いしました。受理された請願は衆議院 28,884 名、参議院 17,129 名で今回の附帯決議に繋がりました。

愛知県の新制度への移行処置、

現在認定されている受給者票の有効期限は平成26年12月31まで自動延長されます。

- ① 有効期限を延長した新たな受給者票が9月頃送られてきますので手続きは不要、
- ② 既に用意されている診断書は26年4月以降作成であれば新制度に利用可能、
- ③ 新・医療費助成制度受給申請手続きは、詳細は未定ですが10月~12月の予定。

医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭

さて、医療こぼれ話は2回に分けて総会の講演で話をした内容にします。 今回は、先日の友の会の総会で話したアンケートの話をしましょう。もう一つは、脳と 心の研究センターで行っている研究とヤクルトと共同研究で行っている腸内細菌の話で

すが、これは次回のお話とします。

	患者(n=119)	家族(n=98)
年齢(SD)	70.31 (7.3)	66.81(12.5)
性別		
女性	69 (58.0%)	60 (61.2%)
男性	50 (42.0%)	39 (39.8%)
仕事		
無職	108 (92.3%)	72 (77.4%)
正社員	2 (1.71%)	9 (9.7%)
パートタイム	3 (2.6%)	8 (8.60%)
自営業	4 (3.4%)	4 (4.30%)
重症度(H&Y)(SD)	2.98 (1.2)	-
罹病期間(SD)	9.31 (5.7)	-
患者との続柄		
配偶者	-	83 (84.7%
子供	-	11 (11.2%
親	-	2 (2.0%
主な介護者(複数回答)		
配偶者	68 (57.1%)	
子供	18 (15.1%)	
親兄弟	5 (4.2%)	
ヘルパー	17 (14.3%)	-
不要	23 (19.3%)	
病気を告げられた時の心情		
絶望的	25 (21.8%)	16 (16.3%
気分が重い	54 (45.4%)	44 (44.9%
何ともない	6 (5.0%)	4 (4.1%
何とかなる	31 (26.1%)	33 (33.7%

私の患者さんで何人かの人が総会へ行けなかったのですが何を話したのですから聞かれて、腸内細菌の話やアンケートの結果を話しましたよと言ったら是非聞きたかったですというので、今回はそのまとめについて書きたいと思います。

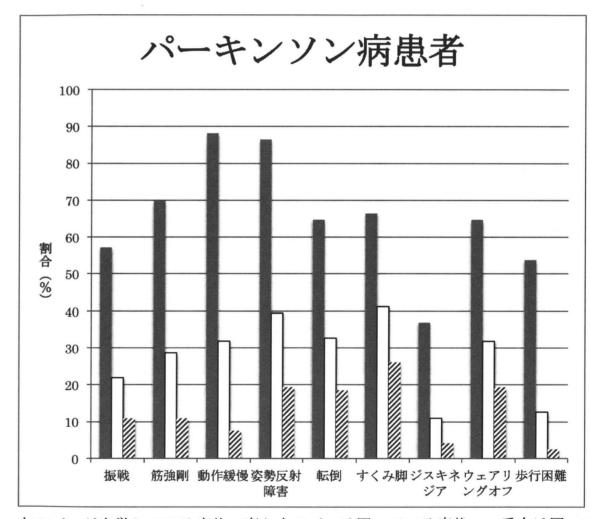
まずはアンケート結果ですが、218名の家族もしくは患者さんに送りました。家族の人と同居していない人もいて、戻ってきたのは119通です。119/218ですから回収率としては50%以上の出来ですので、手紙で行ったアンケートとしてはまずまずです。年齢を見ると平均約70歳。主な介護者は、配偶者となっていますから、日頃から夫婦仲良くしていないといけないですね。調子が悪くなって捨てられてしまったら大変なことです。

興味深かったのは、パーキンソン病と診断されてどう思ったかですが、なんと 4 分の 1 の人は何とかなると思ったということです。以前読んだ論文で、パーキンソン病の症状の悪化に関係しているものの一つに、医者がこの病気は難病で何ともならないのですと話したときと、何とかなるでしょうからがんばりましょうと話したときで、その後の病気の進行が違っていたというものがありました。そのことを知ってから、私はできる限りパーキンソン病と診断しても、"今では 100 人に一人の病気です。そのおかげで、薬屋さんが一生懸命薬の開発をしているから悲観しないでいいですよ"と話しています。iPS

細胞のパーキンソン病応用も始まりそうですし。

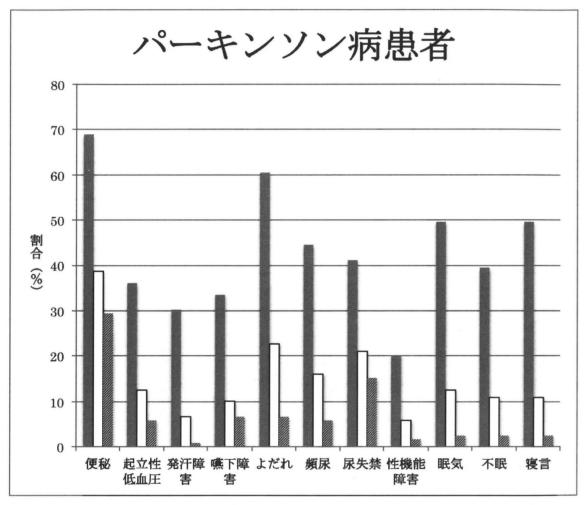
今回も、楽観的に捉えた人と悲観的に捉えた人で違いがあるかを検討しました。有意差が出るほどではありませんでしたが、P値は 0.12 でしたから、もう少し数を増やしてみると実は、楽観的に考えている人の方がいいのかもしれません。これは全国でも行っているので、もしそうであったら報告します。少なくとも悲観的に考えていいことはないようです。

さて、各種症状のアンケートの結果です。



左のバーが自覚している症状、真ん中のバーは困っている症状、一番右は困っている症状の中で特に3つ選んでもらった結果です。パーキンソン病の患者さんですから、当然筋固縮や動作緩慢はあるのですが、姿勢反射障害も8割程度の人にありました。姿勢反射障害はヤールの重症度で3度以上になりますので、友の会の患者さんに重症な方が多いのか、それともアンケートに答えてくれた方は重症な方が多かったのかはわかりません。でも、私が友の会で話すとそのときには、それほど重症でない方もいるように思うのですが、本当は私がちゃんと診れていないのかもしれません。この結果をみてみると、

症状があるということと困っていることは異なっています。振戦は多くても本当に困っている人の割合は少ないのですが、転倒やすくみ足、ウェアリングオフは症状として少なくても、一度症状として出てしまうと、難治であることもあり患者さんにとっては最も困ってしまう症状となってしまうようです。なんとかこの部分に効果のある薬が出るといいと思います。



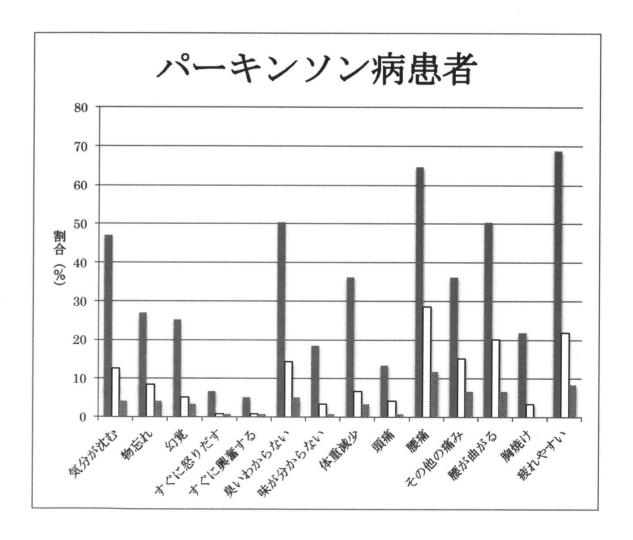
一方、自律神経の症状では便秘が圧倒的に多くみられ、さらに最も困る症状です。

70%近くの人に便秘があるのですが、その半数近くの人が困っています。その次には、 よだれや排尿障害が症状のみられる頻度も困っている頻度も多くなっています。ところ が、眠気などはけっこう症状としてはあるのですが、寝てしまえばいいだけなので困ら ないのか、ほとんどの人が困っていません。次の号で便秘はパーキンソン病に悪さをし ているかもしれないということをお話しします。便秘は、患者さん自身困っているので すが、神経内科医は消化器の先生に任せてしまっていますが。

ところで、患者さんは症状があると思っているのに、家族の人は気づいていないのは胸

焼けなのです。いくら愛する配偶者であっても胸焼けしていると言わなければ、それは わかりませんよね。でも、患者さん自身は結構気にしているのです。そんなに困ってい る訳ではないのですが、胸焼けがなぜ起こるかと考えると、この多くの原因は胃がうま く動いてないことです。パーキンソン病の薬は、ニュープロパッチという貼付剤のぞい ては、すべて小腸に薬が到達しないと効果がありません。薬の効き具合に影響するかも しれないので、胸焼けの有無などもう少し気をつけて聞いた方がいいかもしれません。

それ以外で、患者さんの気になっている症状は、腰痛などの痛みや腰が曲がるという痛み関連の症状と、気分が沈む、疲れやすいといった精神的な症状です。特に腰痛に関しては、3大困る症状の第一位ですが、介護者は実はこの痛みに関してあまり気にしていませんでした。人の痛みは残念ながらわかりません。となりで痛い痛いと言っていても、介護者からみたらまた痛いと言っているかと思うぐらいで、なかなかこの溝は埋まりそうにありません。この痛みに関しても次号で話しますが、どうやらパーキンソン病の方は痛みを感じる興奮性の神経細胞と抑制性の神経細胞の働きがアンバランスです。なんとかこれを治す薬を作ってみたいものです。

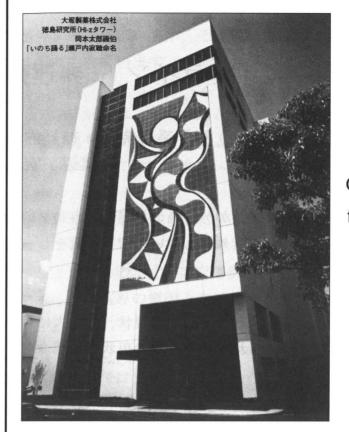


今回は、アンケートの話をしました。介護者と患者さんの認識の違いといったアンケートは実はあまり行われていなかったので、結果は新鮮でした。私もこの結果をもとに診療にあたりたいと思います。

PS 今後もパーキンソン病患者の研究を続けていきたいと思います。興味をもたれた方

はぜひご連絡ください。私の大学院生ですが、 藤澤君という男の子が私の研究を手伝ってく れるようになりました。鶴舞の私の外来に来 ている人はもう会っているかもしれません。 090 6823 7415 が電話番号ですから、彼に連 絡してください。今行っているのは、患者さ んやその介護者の方の脳の MRI や脳磁図を 測定して脳機能を計ったり、血液や尿から病 気の重症度や悪化する要因を見つけるための 研究をしています。





Otsuka-people creating new products for better health worldwide



大塚製薬株式会社



患者さんのために 信頼と愛が いっぱいつまった

藤本製薬グループ

エフピー

株式会社

[お問い合せ先] 〒580-0011 大阪府松原市西大塚1丁目3番40号 TEL:0120-545-427 FAX:0120-728-093 URL:http://www.fp-pharm.co.jp/

平成24年2月作成

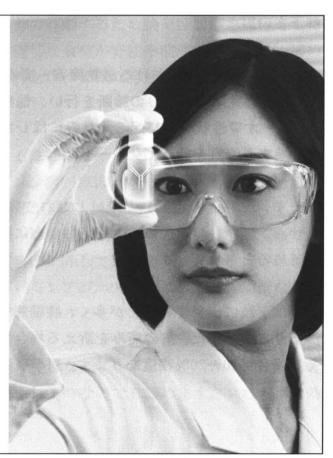
視線は、いのちへ。

病を治したい。いのちを救いたい。 私たち協和発酵キリンは、 抗体医薬のリーディング・カンパニーとして、 真摯に研鑚を積み重ねています。 一分でも一秒でも早く、 世界が待ち望む新薬をお届けするために。

グローバル・スペシャリティファーマ。 抗体医薬をリードする、協和発酵キリンです。

KYOWA KIRIN

協和発酵キリン株式会社 http://www.kyowa-kirin.co.jp



EBMとオーダーメード治療

第38回 パーキンソン病治療ガイドライン - 非運動 症状の治療 (7) -

名古屋大学脳とこころの研究センター 医学系研究科・神経内科 渡辺 宏久

1. はじめに

鶴舞公園の木々の緑が眩しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?運動をしていただく上で、最も良い季節ではありますが、紫外線も強いので、対策をしっかりと取りながら体を動かしていただければと思います。

本連載は根拠に基づいた医療" Evidence Based Medicine, EBM"の現状、個々人に合わせたEBM実践の現状、EBMは無いけれども実際に用いられている治療の現状をご紹介してきています。

今回は、2011年ガイドラインに掲載されている非運動症状の治療、最後の項目になります。今年は既に2014年ですし、ガイドラインは2011年版と言っても、それを作成するために集められた資料はそれよりも前ですので、既に若干古くなってきていることをご了解下さい。

- 2. ガイドラインにおける感覚障害・痛みの治療
 - 1) 感覚障害・痛みの診断を行い、他疾患による痛みを除外する。
 - 2) オフ症状として起こる痛みにはレボドパが有効であり、ウェアリングオフを軽減する治療を行う(グレードB)。

パーキンソン病の患者さんではしびれや痛みなどの感覚症状を訴える方が少なくありません。軽いものを含めると約半数の方に認めるとされています。また強い症状も数%で認めるとされています

痛みは下肢に出現することが多く、膝関節や股関節など、関節痛を認める場合もしばしばあります。また、肩の痛みを訴える場合も少なくありません。いわゆる50肩が原因である場合が10~20%程度あります。肩の痛みはパーキンソン症状の強い側に出てくるこ

とが多いとされています。その他、背部痛、お腹の引っ張られるような痛み、手足のし びれ感などを認めます。

ガイドラインでは、まず原因となっている疾患の合併があるかどうかを探し、それがある場合にはその治療をすることが推奨されています。原因となっているパーキンソン病以外の疾患としては、脊椎のヘルニアや変形性脊椎症による神経根の圧迫が代表的です。

変形性脊椎症は加齢とともに生じ、椎間板の変性に伴う椎間の狭小化(骨と骨の間が狭くなることを指します)、骨棘(骨のとげ)と呼ばれる変形などが形成されます。無症状のこともあるのですが、変形部位にある神経や神経根を圧迫して慢性的な痛みや電気が走るような痛みの原因となることがあります。耳にされる言葉として坐骨神経痛もこの中に含まれてきます。

変形性脊椎症では、神経への圧迫を避けるため良い姿勢を保つことが重要です。必要に 応じて整形外科をご紹介することもあります。しかし、パーキンソン病の方では、姿勢 異常を合併することが多く、腰曲がりや首下がりなどが頚椎や腰椎の変形を助長し、そ の結果として痛みが出てくる場合があるので注意が必要となります。

加齢による変形が原因である場合、無理な姿勢で移動するため膝や股関節を痛めてしまう場合、左右のバランスが崩れているため不適切な負荷が脊柱や関節にかかるため痛めてしまう場合などがあり、早期から正しい姿勢を保つように努力していくことが重要です。

次に、他の原因が無く、特にオフ時に悪化する際にはパーキンソン病治療薬の調整もしくは神経痛治療薬の投与をします。パーキンソン病が原因となって生ずる痛みの病態としては、筋固縮やジストニアのため筋肉や関節が過度に収縮したり、柔軟性の低下することが挙げられます。また、オフの時には痛みの閾値が低下(痛みを感じやすくなります)するものの、レボドパの投与によって閾値は上昇して回復することが指摘されています。このため、まずは適切にレボドパ、ドパミンアゴニスト、レボドパ補助剤などを使って適切にオフ時間を減らしていくことが治療の中心となります。

尚、レボドパ内服時の痛みはオフの時のみだけではなく、レボドパが効き始める時、レボドパの効果が最大の時、レボドパの効果が切れる時などでも認めます。レボドパの効

果が最大の時に生ずる痛みの場合には、むしろレボドパを若干減量したり、食後30分を しっかり守って内服していただいたりすることが望まれます。

薬物治療以外にも、適切なリハビリテーション、生活パターンの見直し、生活環境整備なども大切です。種々の治療でも痛みが改善しない時には、いわゆる痛み止めを使うことがあります。

アポモルフィンの皮下注や、視床下核脳深部刺激術などの定位脳手術も痛みを軽減することが知られています。運動症状以外では、非運動症状としての不安症状やうつが痛みと関連するとの報告もあります。抗うつ薬はうつ病の治療のみならず、頭痛をはじめとした痛みに対しても有効な方を経験します。

- 3. ガイドラインにおける感覚障害・痛みの治療
 - 1) 発汗発作は運動症状と関連性があり、まず運動症状の治療を優先すべきである。 つまり、オフの時に発汗が多ければオフ時間の短縮を行い、ジスキネジア出現時に 発汗過多があればジスキネジアの治療を優先する (グレードB)。

パーキンソン病では経過が長くなってくると、足からお腹、胸にかけて汗の量が減ってしまい、結果として胸から顔にかけて汗が増えてしまうことがあります。また、発汗による体温調節が上手く出来ないため、夏の時期に暑い場所に長時間滞在することで熱がこもってしまい、体温が上昇し、悪性症候群を引き起こすこともあり、注意が必要な症状です。さらに、発汗過多のあるパーキンソン病の方達はそうでない方達に比べて、うつや痛みの頻度が高いとされています。

残念ながら、パーキンソン病の発汗障害に特化した治療薬は無いのですが、パーキンソン病の運動症状の変動と、発汗の状態とを比較した研究では、オフの時に発汗が増えること、またジスキネジアに伴って発汗が増えることが報告されています。このため、運動症状の変動に伴って発汗の増加が認められる場合には、ウェアリングオフ現象やジスキネジアに対する治療を行います。

ガイドラインに記載は無いのですが、強い振戦のある方では、振戦の強い側、時に振戦 の範囲を超えて発汗が強くみられる場合があります。このような時には、振戦のコント ロールをこころみることになります。 また、夜間に発汗が増えるとおっしゃる方もみえます。夜間の発汗の原因はとても多く、感染症、薬剤性、内分泌異常、更年期、睡眠時無呼吸、レム睡眠行動異常症など数え出すと非常に沢山の病気が上がってきます。一方、先に触れたうつ熱が原因のこともあります。特に寒がりの方で、電気毛布を使ったり、厚手の布団をかけていたりすることが原因の場合は時々経験します。パーキンソン病の方は、寝返りが打ちづらくなったり、布団を直すことが難しかったりする場合がありますので、軽い布団にしたり、冬の時期の電気毛布も入眠時のみとするなどの工夫があっても良いかと思います。

4. 最後に

7回に渡って、2011ガイドラインにおける非運動症状の項目を説明してきました。これで、ほとんどガイドラインの説明は終了出来たかと思います。

この原稿は、5月17日(土)に書き上げました。この原稿が出る頃には終わっていますが、20日(火)~24日(土)は、日本神経学会学術大会が福岡で開催されます。新しい情報があれば、次回の紙面で御案内出来ればと思っています。

最後に、いつも締切りを過ぎる、もしくはギリギリになってしまう当方の投稿を根気強 く待って下さっている友の会編集担当の大津様はじめ、皆様に対して、この場をお借り して改めて感謝申し上げます。





ほんまち便り

~第5回 ゴールデンウィーク・東欧へ行ってきました~ 本町クリニック 服部優子

皆さん、新緑の過ごしやすい季節になってきましたが、いかがお過ごしですか?私たち夫婦は、色々とたまった仕事や学会の準備もそこそこに、クリニックのエアコン工事を行うこともあり、ゴールデンウィークに、東欧3国、ブタペスト (ハンガリー)、ウィーン (オーストリア)、プラハ (チェコ) への旅に行ってきました。この時期は、大体日本と同じぐらいの気候で、好天にも恵まれ、思い出深い旅となりました。この感動を忘れないようにと、その帰りの飛行機でこの原稿を書き始めました。今回はあまり病気の話題と関係ありませんが、どうかお付き合い下さい。

出発前に旅行本をいくつか買っては見たものの、前日夜 10 時頃まで仕事があり、荷作りするのが精一杯で、殆どその本に目を通すこともなく、何の予習もなく出発しました。 予習が十分でなかったので、せめて復習しながら旅の記録をつけてみることにします。

第1日目。中部国際空港を出発して約10時間でヘルシンキに、乗り換えること2時間、ハンガリーの首都ブタペスト、フェレンツ・リスト空港に到着(音楽家リストの名前がついた空港です)。2011年のリスト生誕200年を記念して、名称が変更されたとか。そう!ハンガリーは私の一番好きな作曲家のひとり、リストの生誕地。ハンガリア国民にとってもリストは特別な存在なのですね。ブタペストのホテルはドナウ川からすぐのところにありましたので、夕食を食べがてら、夜のドナウ川河畔を散歩しました。川岸に並ぶ、ライトアップされた王宮や国会議事堂は、"ドナウの真珠"と呼ばれるだけあって、とてもきれいな色に光り輝いていました。初めての東欧の旅は「美しき青きドナウ」で始まりました。

第2日目。昼間にブダペストの街を観光。ブダペストはドナウ川をはさんで、ブダ地区とペスト地区に別れます。ブダ地区の小高い丘にあるマーチャーシュ教会と漁夫の砦に登り、そこから見るドナウ川もまた絶景でした。今は決してドナウ川は「青く」ないのだそうです。午後の自由時間にはリストが晩年を過ごした建物(現在はリスト記念博物館)を見学、そして、夜にはドナウ川クルーズ(これがブダペストのハイライト)へと

出かけ、ハンガリーの2日目は終わりました。

第3日目。朝ブダペストをバスで出発、ドナウ川に沿って北上し、郊外のセンテンドレ、エステルゴムの街にて小休憩しながら、ドナウ川は約90度西へと経路を変え、バスも川に沿って進み、オーストリアとの国境を越えます。国境と言っても何の検問もなく通過、夕方にはウィーンの街に到着しました。ウィーンも色々な音楽家が活躍した場所、楽しみです。夕食は、ウィーンの名物ウィンナーシュニッツエルを赤ワインと一緒に頂きました。美味しかったですが、あまりの大きさ(人の顔ぐらい!)にびっくりしました。

第4日目。まずはベルヴェデーレ宮殿に。18世紀に建てられたバロック様式の豪華な宮 殿で、現在は、芸術作品の展示を行っています。グスタフ・クリムトの「接吻」が有名。 続いて、17世紀末にハプスブルグ家の夏の宮殿として建てられたシェーンブルン宮殿へ。 ここはマリア・テレジアやマリー・アントワネットが住んでいただけでなく、モーツァ ルト少年が初めて人前で演奏をした部屋もあり、豪華絢爛な王朝時代へタイムトリップ しました。午後の自由時間にはウィーンの街を散策、ウィーン国立歌劇場の向かいにあ るホテルザッハのザッハトルテ(チョコレートケーキ)は本当に美味しかったです。ク リスタルガラスで有名なスワロスフスキーのお店へ。オーストリアが本場なのですね。 思わず中に入ると、「For mother's day (母の日)」と店内に沢山の掲示。母の日は、1914 年に米国の大統領が5月の第2日曜日と定め、今年でちょうど100年なのだとか、日本 の習慣ではなかったのですね。私も、母にペンダントを買いました。しばらく歩くと、 モーツァルトの生家が、記念館になっているので見学。ウィーンには、他にもハイドン、 ベートーベン、シューベルト、ヨハン・シュトラウスなどが生活した場所が残っていま す。今回は全部回りきれませんでしたが、またの機会に。そして夜は、シェーンブルン 宮殿のオランジュリーホールでのコンサート。ここでもモーツァルト、ヨハン・シュト ラウスの名曲が、バレエや歌と共に楽しく演出され、もちろん「美しき青きドナウ」も 演奏されました。そしてウィーンの夜は楽しく終わりました。

第5日目。ドナウ川ともお別れ、最終地プラハを目指してウィーンを出発。チェコに入って最初に立ち寄ったのが、南ボヘミアで最も美しいチェスキー・クルムロフという街。 チェコに入るとモルダウ川 (現地ではヴァルダヴァ川と呼ばれます) が街をやさしく包みます。でもこの日は少し小雨が降り、とても寒かったです。そのままバスで首都のプ ラハへ。プラハも寒く、思わず皮のコートを買いました。院長のつたない英語でしたが、何とか上手に値切って半額で購入することができました。私は「I Love Prague (プラハ)」トレーナーを調達して、寒さ対策に備えました。プラハはビールでも有名。夜の食事ではピルスナービールと黒ビールを一つずつ注文。どちらも香りがよかったですよ。

第6日目。午前中は自由行動。まずはホテルからほど近くにあった、ミュシャ美術館を訪ねました。昨年秋の名古屋のミュシャ展に行けなかったので、感激もひとしお。さらに、くねくねと続く石畳の路地を、やや迷子になりかけながら歩いていると、モルダウ川が開けてきました。また、ドナウ川とは違う景観です。ちょうどそこには、「我が祖国」で知られる作曲家スメタナの博物館があり、思わず中へ。「我が祖国」の中でも有名な「モルダウ」のピアノ譜を購入しました。モルダウ川にかかる美しいカレル橋を渡って、チェコを代表する作家フランツ・カフカの生家を訪ね、川沿いのビアレストランのオープンデッキで休憩、ビールとピザを注文しました。ここでのピザ、「sushi pizza」というのがありおそるおそる頼んだところ、ピザ生地の上に醤油漬けのまぐろとわさびとネギが載っていて、「??」と思いましたが、何と美味しかったです。午後からは、添乗員さんと一緒に、市電に乗って、プラハ城、プラハの街を周遊。最後にボヘミアン・ガラスのお店で、シャンパングラスを買いました。夜は鴨料理で有名なレストランで最後の晩餐。プラハの夜、そして東欧の旅は無事に終わったのでした。

以上、8 日間のブダペスト・ウィーン・プラハの旅。こんな、私的な旅の報告で申し訳ありません。でも、皆さんも病気になられて、つい旅行、ましてや海外旅行は時差もあるので躊躇されるとは思いますが、私も旅行している間は、普段、膝が痛い、肩が痛い、原稿が間に合わない(笑)、などといっているのもすっかり忘れて、自分のドーパミンが沢山でていたような気がします。患者さんの中でも、旅行に行くまではとても心配されますが、「行って見ると思ったより調子がよかった」と言う方も少なくありません。そして、日本の良さは確かに海外旅行にいって初めて気がつくことも多いです。たとえばトイレ、日本のような温水シャワー式便座になれていると、外国では苦労します。

連休後やっと日常に戻りましたが、毎日「美しき青きドナウ」や「モルダウ」をピアノ で弾きながら、先の旅を思い出すだけでも、ドーパミンが出てくるらしく、笑顔になっ ている自分があります。今度はどこへ行こう、そう思うのも楽しいことです。皆さんも 思い切って、旅に出かけてみてはいかがですか?ではまた。





MCIってご存知ですか?

鈴鹿短期大学 鵜飼久美子

いきなり MCI と言われても、何んだそれは? FBI(アメリカ連邦捜査局)でもないし、 車の名前のことかな?・・・ですよね。

実は、"軽度認知障害"のことです。

アルツハイマー病になる危険性のある状態を MCI (Mild Cognitive Impairment) と言いますが、詳しく言いますと、日常生活に支障がなく、有る程度の認知機能が保たれている軽度の認知障害とのことです。

しかし、日常生活が保たれているため、物忘れが多くなったな、という程度しか意識していないと、恐ろしいアルツハイマー病になる可能性があるとのことです。

私も、最近ナディックで皆さんのお名前が出てきません。お顔はしっかりと覚えていますが、『ああ、お名前が出てこない?!』といった調子です。

これは、今は、単に年齢からくるものかもしれませんが、将来 MCI となる可能性もあると思っています。

このような心配がある人は、そうならない為に、先手を打つことが必要です。

では、どんな先手かと言いますと、運動をしながら知的作業をすることです。 身体を動かしながら、歌を歌ったり、数を数えたり、ダンスをしたり、要するになんで もいいと私は思います。

このように二つ同時に何かを行うことで、認知機能の向上が期待できるようです。 つまり頭を使いながら運動を行うことで、脳の前頭葉を効果的に鍛えることができ、記 憶を司る海馬量を増やすことにつながるとされています。

この二つ同時に行うことを「デュアルタスク」と言います。

ナディックの音楽療法でいつも行っています音楽のリズムに合わせた活動は、まさに、 これです。

この活動を担当しています鈴木千春先生は、リトミックの専門家でもあります。

リトミックとは、身体の運動(基本は歩行)でリズムを体現し、身体活動(筋肉)と精神活

動(頭脳)を統合した音楽表現です。

言い換えると、音楽を媒体として、精神的・肉体的なバランスを整えて、反応を高め、 素早い判断と身体の準備ができるように働きかけていきます。

これは、まさに「デュアルタスク」に繋がっていきますね。

MCI を考えますと、ナディックの音楽療法にご参加いただいています全ての皆さんに効果がある活動を、今後はもっともっと充実させていかなければと思います。 ただ、会場が広いと、いろいろなことが出来ますが、なにしろ、ナディックはあの面積です。当然、動くことは限界がありますので、大きな悩みですね。

とにかく、鈴木先生と工夫を凝らしながら、進めて行きたいと思います。

ナディック 音楽療法 予定

6月10日(火) 7月8日(火) 8月5日(火) 9月 9日(火)

※8月の第1火曜日を除いて、全て第2火曜日です

時 間 : 午後2時15分~3時30分(休憩10分)

場 所 : 名大病院 広場ナディック (新中央診察棟2階)

問い合わせ・申し込み: TELか FAX いずれかにて下記まで

052-834-4150 (鵜飼久美子)







生活とリハビリテーションについて 12

~ 姿勢の修正と、摂食嚥下のリハビリテーション ~

本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さんこんにちは。 ゴールデンウィークも過ぎ、夏も近いと感じるようになりました。とは言え、温度差が大きい毎日、沖縄は早くも梅雨入りしたようです。これからの季節は湿度も高く、気温も高くなる事で「不快指数」が上がり、体調の変動が起こりやすい時期になりますね・・(^_^;) お互いに、体調には十分気を付けてこの時期を乗り越えたいものですね。 さて、先月の中ごろ本町クリニックの近くにある若宮八幡宮でお祭りがありました。 本町クリニックのみんなも参加させてもらって、山車を引きました。

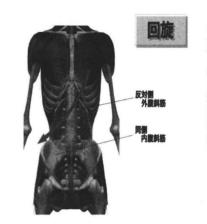


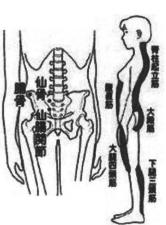


一職員という立場ながら、名古屋の地元に古くから伝わり継承されてきた由緒あるお祭りの中で、山車を引く事が出来ることに、ちょっと幸せ感じてしまいました・・・。(^-^)いつもは、見ているだけのお祭りも、参加する事で沿道の方の手を振る姿や笑顔、地元の方々の温かい支援や助け合う姿に、こんな地域の中で医療を提供し皆さんを支えて行くことが私達の仕事なんだなと、あらためて思いました。 母の日も終わりましたね。奇遇にも、妻の母と僕の母は、血液型も生まれた年も、月も日も同じ、ねずみ年生まれの今年66歳。 同じ長さの時間を過ごしてきた二人ですが、生まれた場所も環境も、もちろん仕事も趣味も違います。 贈り物には迷いましたが、シルクのストールを色違いで贈りました。 二人の母より「あなた達の気持ちが嬉しいのよ、ありがとう」との事。 場所が違えど、人が違えど心をこめて相手を大切にする気持ちは大事にしたいですね。(^-^) 今月は、越澤さんに協力していただき、紙面を作ってみました。皆さんの参考となれば幸いです。 それでは、よろしくお願いいたします。

姿勢の修正と、そのストレッチ







図① パーキンソン病と姿勢障害

図② 体幹の回旋筋

図③ 姿勢保持筋など

リハビリに来られる方々のお困り事には、歩行時の「すくみ」や「小刻み歩行」、「ふらっき」や「転倒不安」等とともに、「体の傾き」があります。 座っていると右や左に傾いたり食事中にテーブルに額がついてしまうなどの姿勢障害でお困りになっている方が多いようです。 先月の会報にも紹介させて頂きましたが、この姿勢障害には、『腰曲がり』や『首下がり』といった特徴があり、身体を伸展することが困難で立っている姿勢では前方が見えず歩行困難となったり、前屈した頚部が喉頭や気道を圧迫して嚥下障害や呼吸障害なども来たすことが問題となると言われています。(図①) この姿勢障害には、体幹の回旋筋や股関節の屈筋、腹直筋等のストレッチに加え身体を起こしたり、支える為に必要な体幹や下肢の抗重力筋の筋力強化が有効とされています。 長期間の前屈姿勢などの負担から腰痛が出現する事もあります。 腰痛の予防などには以下のストレッチを行う事もあります (*それぞれの注意点があります担当医に要相談です!)







図④ 骨盤周囲筋のストレッチ 図⑤ 殿筋のストレッチ 図⑥ 膝屈筋等のストレッチ

息をゆっくり吐きながら、時間をかけ($5\sim10$ 分程度)腰痛などの負担に注意しながら、無理せずに行いましょう。 ベットの上で調子の良い時に行います。(on の時など)







図⑦ 首のトレーニング

図89 姿勢を保つための体幹と下肢の筋力強化

人の体を、支えるためには重心の制御と支持する力(筋力など)が必要となります。 首の筋力と首周りの動きを良くし、お尻周りの筋力を強化して重心の動揺を制御するた めの筋力の強化を行う事も必要となります。(*個別の注意点は担当医に要相談です!) 息をゆっくり吐きながら、時間をかけ(5~10分程度)腰痛などの負担に注意しなが ら、無理せずに行いましょう。 ベットの上で調子の良い時に行います。(on の時など)









図⑩ 開始姿勢

図⑪ 両足を揃えて

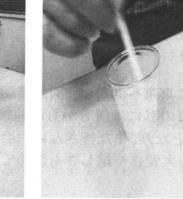
図印3 手で、片脚を引き寄せるように

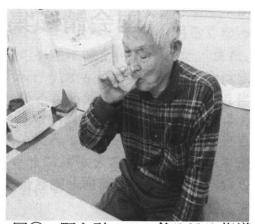
腹斜筋のストレッチは、無理をせず図⑩から⑪のように、両足を揃え倒しましょう。 出 来る方は、捻り、ストレッチの効果を向上させる為、倒れる側の膝を引き寄せるように 反対側の手で膝を持ちます。 ストレッチをする際は、息をゆっくり吐きながら、時間 をかけ(5~10分程度)腰痛などの負担に注意しながら、無理せずに行いましょう。 ベットの上で調子の良い時に行います。(on の時など)

嚥下と摂食のリハビリテーション

越澤さんは、奥様を介護されている時に、お食事の重要性について実感をしたと言われ ました。 奥様は、症状が進むにつれ飲み込む事が出来なくなったり、逆流性食道炎な どでお困りだったようです。そこで、同じようにお困りになっている会員の皆様の為 にと、リハビリの紹介などに協力して頂きました。







図面 とろみ剤

図⑮ とろみの付け方

図⑯ 顎を引いての飲み込み指導









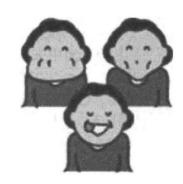
図⑪ 鏡の前での発声 図⑱ 舌を出す

図(19/20) 肩と首のストレッチ、マッサージ

少しでも、みなさんがお食事を美味しく食べて頂けるように、写真や図を参考にして、 食事にとろみをつけたり、嚥下体操をしてみて下さい。

嚥下体操と深呼吸







食事をするときムセることは、誤嚥などにつながり、これは、誤嚥性肺炎などを起こす 事が知られています。 このため、誤嚥予防を行い、おいしくお食事を食べて頂くため に、一回に口に入れる量の制限(一気に食べずに少しずつ食べて頂くようにご指導)、 咀嚼・嚥下の時の舌の動きの体操 (パタカラ体操)、お食事を食べている時、呼吸が苦し くならないように、深呼吸の指導などもしてみてください。

国会請願集会に参加して

南区 石原 法子

この度、会長さんや役員の皆さんと共に東京へ向かい、国会請願集会に参加させて頂きました。友の会を知り、入会して4ヵ月の私には何もかもが勉強です。愛知県支部の皆さんと出会えたことが私にとって慰めとなり、また皆さんにお会いすることが楽しみとなっていますが、難病と向き合うことの大変さや厳しさも改めて感じさせられています。

東京ではさらに難病にまつわる社会制度や 保障、新しい法案について、厚生労働省の担 当者から噛み砕いた丁寧な解説で勉強させて 頂きました。

今回の法案で心配されていたパーキンソン病が難病指定から外れるのではないかという危惧に対しては、患者数等による限定は行わないので外れることはないとの事でした。人口の 0. 1%程度以下であることを厚生労働省令において規定する予定はあるようですが、



柔軟に対応していくという説明でした。今迄、都道府県である地方が対象難病の患者に対して医療費を支給していた費用について、法律にすることで国がその2分の一を負担し、難病の医療に関する調査及び研究を推進していくのだそうです。しかし、難病の対象疾患が56疾患から約300に拡大することで、一疾患への支援が薄くなり、それぞれの疾病患者の負担がいままでより増えることになります。障害者自立支援法の成立の時と同じような考え方であると説明していました。治る病気ではないのにという不安は否めませんが、他の疾患でも苦しんでおられる方が数多くいらっしゃることも事実です。互いに難病を患う同志として助け合い、どの難病に対する支援も尻すぼみにならないことを切に願います。

難しい話ばかりの東京ではありません。夕食時の交流会では、お酒を頂きながらの食事も楽しいものでしたが、「げんきな子」という河中夫妻のユニットによるミニコンサートがあり、心温まるものでした。御主人がパソコンで作曲などして、ふたりで歌います。NHKでも取り上げられたのだそうです。CDがあれば欲しかったです。御主人が「げんき」さん、奥様が「きなこ」さんで「げんきな子」というユニット名になったそうです。歌うことを支部の仲間が皆応援しています。素敵なお話ですね。



翌日には二人の方がお話をされまして、その中で首下がりのリハビリによる回復を得た話題がありました。薬を飲んでも飲まなくても一緒のように思い、自己判断で薬を中断して首下がり症状が出たこと、リハビリをしたら何カ月かで元に戻れたことを話して下さいました。 げんきさんが首下がり状態で歌を歌っていた姿にアドバイスをして、いつも顎を自分の手で支えて

いることを勧め、若いからリハビリすることで自分よりもっと早く良くなる可能性があると励ましていました。げんきさんはその後、自分の顎を手で支え、表情も明るくなっていました。その姿は、諦めちゃいけないという気持ちを私に植え付けました。また、体中痛くて着物も着ることが出来なかったけれど、リハビリ3ヵ月で楽になり、今はまた着られるようになって姿勢も良くなったと話す60代くらいの女性は、10年ぶりにスキーも始めたと話します。くよくよしていた自分が恥ずかしくなりました。私も、大好きだった着物を着てみようかな・・・。実は、折角東京まで来たのだからと大津さんを誘って、北イタリア料理をランチしてきました。もちろん、言うまでもなくとても美味しかったです。皆さん、東京まで行かせて頂き、本当に有難うございました。

明日の笑顔を

脳深部への電気刺激により、

パーキンソン病又は本態性振戦に伴う 振戦等の症状を軽減し、

「明日の笑顔」

を取り戻していただきたい。 それが私たちメドトロニックの願いです。

日本メドトロニック株式会社

〒105-0021 東京都港区東新橋 2 丁目 14 番 1 号コモディオ汐留 Ta. 03-6430-2016 http://www.medtronic.co.jp



国会請願に参加して (国会議事堂の楽屋裏)

岡崎市 浅井 志津子

国会請願に参加するのは今回で2回目です。東京へ行くと聞いた時からドタキャンしないように、とりあえず体調を整えておくことが大事と、その日を迎えるまで緊張していた。

当日は朝6時30分のバスに乗るので家を6時10分に出た。まだ4月11日のことで、 結構寒かった。こんなに早朝なのにバスは満員で、立っていたが、杖のお陰でいつもの ように座らせてもらった。名鉄電車も新幹線も予定通り順調に乗り継ぎができた。新幹 線の中では時間があったので、証拠写真ならぬ証拠スケッチをして時間をつぶした。

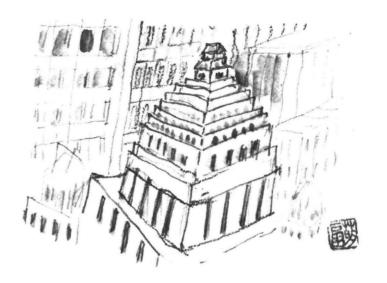


東京駅につくとホームに車イスが待っていて、すぐ八重洲口のタクシー乗り場へ連れて行ってくれた。タクシーで参議院会館へ行き、それからは、2回目なのでドキドキすることもなく前と同じように入館許可証を得る手続きをした。

アントニオ・猪木、山東昭子、海江田万里、小沢一郎、ミーハー丸出しの人探しだ。 聞いたことのある名前の部屋の前を通るとあたかも知っている人の家の前を通ったような気持ちになる。3階の魚住議員の部屋へ行く時に山東昭子さんの部屋の前を通った。 何年か前、選挙運動中に診て、綺麗な人だと顔ばかり見ていたことを思い出した。

11 階の伊藤議員の部屋に行くと、帰りに秘書の人が「この廊下の突きあたりまで行くと、国会議事堂が丸見えですよ。」と言われ、急いで廊下を通り越すと、一瞬「オオ」と思うほど、本当に丸見えの国会議事堂がそこにありました。でも良くみると、高層ビルの谷間に挟まった国会は、楽屋裏と同じで貧弱でした。

やっぱり、国会議事堂は、見上げるところです。11階から見下ろしてはいけません。



急いで約束の時間までに荒木議員の部屋へ行くと、ご本人が見えて、少しお話をして 荒木議員と一緒に写真をとって、握手をしてもらいました。

本日の日程はこれで終わりです。明日もありますが、私たち3人は本日のみで終わりです。東京駅4時20分の新幹線で帰路に着きました。2度も楽しい経験をさせていただいて申し訳ない思いです。遊び心で、無責任参加で楽しい思いだけさせてもらって、嬉しい修学旅行ができました。ありがとうございました。

	会報 76 号	広告一覧
8p	上 段	下 段 ・エフピー (株)
9p	・大塚製薬8株)	・協和発酵キリン(株)
17p	グラクソ・スミスクライン (株	· 大日本住友製薬
25p		・日本メドトロニック(株)
35p	・ノバルティス ファーマ (株)	・本町クリニック
39p		・(有) メディカル在宅マッサージセンター
53p		・一粒社
1		

全国パーキンソン病友の会愛知県支部 平成 26 年度総会・医療講演会

平成 26 年 4 月 27 日(日) 名古屋市総合社会福祉会館 式次第

- 物故者慰霊
- 益田利彦会長挨拶
- 顧問挨拶 平山正昭先生、神野久美子先生、鵜飼久美子先生
- 平成 25 年度 活動報告・事業報告
- 平成 26 年度活動計画・予算案
- 平成 26 年度 役員紹介
- 体験発表 木村順一さん、山田節子さん
- ATMの歌 (顧問・鵜飼久美子先生) 昼食・懇談・作品鑑賞
- 医療講演 「パーキンソン病薬剤の変遷」

名古屋大学医学部准教授 平山 正昭 先生



(益田会長)



(神野先生)

益田会長からは、難病法案等に関する国の対応の現状を報告されました。今年度も友の会活動に多くの会員の参加をいただき、病気に対して攻めの姿勢を共有し合うことの大切さを強調されました。朝早くから3人の顧問の先生のご参加に感謝の言葉を述べられ、挨拶とされました。

顧問の平山正昭先生は、午後の講師です。パーキンソン病の名医である先生が、私たちの傍におられるだけで病気がよくなっていく思いがしています。

神野久美子先生は、東海市会議員さんで、議員さんという立場から友の会の支援に全力 投球されています。また、会の活動にも積極的に参加していただける力強い味方です。 鵜飼久美子先生は、鈴鹿短期大学の先生であり、音楽療法士の先生でもあります。月 1 回、名大病院で音楽療法の指導にあたっておられます。参加者の心を明るくたのしくさ せる名人です。

体験発表は、木村順一さん、山田節子さんが発表してくれました。

木村さんは、春日井にお住まいで、平成 21 年に入会。益田会長との出会いがきっかけとなったそうで、奥さんの暢子さんも会員です。現在はご夫婦で役員として活躍中。

山田節子さんは、名古屋にお住まいで、友の会に入会したばかりです。役員の後藤さよ子さんとのデイ・サービスが縁で入会されました。ご主人のサポートを得て共に病気に立ち向かう力強さを感じさせられました。



ATM の歌は、同じみの鵜飼久美子先生です。会場の皆さんは少々、お疲れのようでした。

鵜飼先生のとび切り大きな声が会場に響き渡り、皆さんリラックス できました。声出しの「ア・ア・ア」からスタート。先生の声は特に気合いがこめられていました。楽譜も用意していただき、皆さん、気持ち良

く歌っていました。弾むようなキーボード、神野先生の迫力ある太古の響きに押されて、「茶摘み、青い山脈、ATM の歌」を大合唱。あっという間に終わりました。

昼食時は、参加者と情報を交換しあったりして、交流が広がりました。後ろに会員の作品が展示され、見事な出来栄えに魅せられ、来年は私もと思った方もいたようです。 作品出展者

浅井志津子:能面 越澤 博:俳句(奥さん、本人) 風岡初代:絵(植物)

益田 緑:花のちぎり絵 山尾 武:皆さんから頂いた励ましの折り鶴

午後からは平山正昭先生の講演が行われました。先生はいつものように、私たちの語りかけるように、私たちの目線に立ってお話をしてくれます。120 人もの多くの参加者もリラックスして聞くことができ、それぞれに参考になることが多かったことと思います。説得力のある有意義な講演でした。

講演終了間際に、平山先生から友の会に一人でも多く参加するよう呼びかけてくれました。「入会者も増えにくいし、高齢者会員も多い。多くの人が入会し、会の活動を活発にして欲しい。家の中で閉じこもっているより外へ出る方が病気の進行も遅くなる。友の会はその最適な場所である」と、本当にありがたいお言葉でした。

平成 26 年度の役員一同



会の運営に製薬会社の方のご協力を頂きました。ありがとうございました。 ・グラクソ・スミスクライン様 ・ファイザー様 ・協和発酵キリン様 ・大日本住 友製薬 様

(総会担当)

平成25 年度 事業報告 (H25.4.1~H26.3.31)

		0夕17 △ ★40夕 五七 314		
1. 会員	T	8名+入会者40名-死亡•退会		-
2. 役員会	定例役員会	月1回(第1土)	東海事務所	延べ198名
3. 会報発行				
	隔月(偶数月)+1 7冊	68号~74号 39号35周年記念	東海事務所	各号600部
4. 総会				
	4月28日(日) 午前	名古屋市総合社会福祉会館	事業·会計、発表	63名参加
5. 医療講演会				
	4月28日(日) 午後	名古屋市総合社会福祉会館	講師:饗場郁子	95名参加
	7月27日(土)	小牧市 まなび創造館	講師:平山正昭	160名参加
		グラクソスミスクライン社	講師:平山・渡	100-Д 39-Ли
	11月17日(日)	パーキンソン病フォーラム	辺・服部先生	東別院ホー
	1月26日(日)	東海市市民活動センター		110名参加
6. 1日交遊会	-74-011(11)	Man Man and Man	111111111111111111111111111111111111111	TTO HO ME
0.1日入四五	I	Γ	用具見学、	
	6月8日(土)	なごや福祉用具プラザ	川具見子、 リハ体操(埜口)	37名参加
	8月24日(土)	北生涯学習センター	鵜飼·鈴木、埜口	36名参加
	11月9日(土)	ブルーボネット	鵜飼・鈴木、埜口	41名参加
	3月10日(月)	北生涯学習センター	鵜飼・鈴木、埜口	41名参加
7. 音楽療法	17,4-11, (7,4)			I H > MI
1. 日本原因	左日1日(然o.l.)	5.10.1.3.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	*4 £ 7 A	1
	毎月1回(第2火)	名古屋大学病院ナディック	鵜飼•鈴木	
	12月13日(金)	クリスマス・コンサート(発表会	楊飼·鈴木	L
8. 一泊旅行				
	11月30日~12月1日	ビラ・マリーン南知多	平山先生、神野先生、鵜飼先生 参加	47名参加
9. 全国パーキ	ンソン病友の会活動			
10 Marie 10	国会請願	4月4.5日(木・金)	東京	5名参加
	全国大会	6月19·20日(水·木)	静岡市	14名
	社員総会	6月19日(水)	静岡市	2名参加
	東海北陸ブロック支部長会	26年1月28日(火)	名古屋市	支部長+4
	会報(全国誌)発送	4・8・11・1月	事務局	4回
	署名と募金活動	25年11月~26年2月	署名活動と募金	1791筆
10. 愛知県難	, 丙団体連合会(愛難)	連)の活動		
	理事会	月1回	都築理事	1名参加
	総会	隔月	都築理事	1名参加
	愛難連第41回大会	10月20日(日)	東別院ホール	17名参加
	1団体1要求	26年2月18日(県・市交渉)	2 1 11 11 11	2名参加
		25年11月~26年2月	HEAR IN	1478筆
11. その他の流		20 12/4 20 2/4		11.04
	6月	ノバルティスファーマ社患者調査	協力	
	9月6日(金)	なごや福祉用具プラザ「家族 介護者教室」(4回講座2回	協力(講師 4名)	受講者38名
	11月17日(日)	グラクソ・スミスクライン社「パーキ ンソン病医療講演会」	後援	
	アンケート協力	車いす用駐車場(愛知県)、旅行機構)、若年部会について(静岡 (名古屋大学・平山正昭先生)		

平成25年度 決算 (案)

平成25年4月1日~平成26年3月31日

		収		入
科目	予算	決 算	増 減	備考
繰越金	332,013	332,013		平成24年度末剰余金
会費	1,475,000	1,405,000	-70,000	281名 @5,000
寄付金	100,000	96,000	-4,000	
助成金	0	290,000	290,000	愛知難病救済基金、成田山索の会(17万円)、愛難連
広告掲載料	420,000	370,000	-50,000	製薬会社6社、医院、療院
募金	430,000	340,022	-89,978	国会請願募金、iPS細胞研究募金
活動費	650,000	707,030	57,030	総会、医療講演会、1日交遊会、一泊旅行
本部活動	0	208,220		国会請願、大会 等
協力金	0	30,000	30,000	調査協力金
図書売上	0	10,800	8,280	「もうパーキンソン病と呼ばないで」9冊
雑収入	20,000	17,113	-2,887	
合 計	3,427,013	3,806,198	379,185	平成25年剰余金
積立金	1,500,000	1,500,000		
合 計	4,927,013	5,306,198		

		支		出
科目	予算	決 算	増 減	備考
会議費	170,000	172,485		定例役員会昼食代(毎月第1土曜日、東海事務所
会報発行費	1,080,000	1,233,387	153,387	会報印刷(68~74号 69号:35周年記念号)、発送
消耗品費	88,000	88,949	949	インク、宛名シール
通信費	34,000	39,350	5,350	入会希望時、入会時資料送付
事務所費	40,000	41,655		丹羽さん(東海事務所)、観福寺(駐車場) お礼
活動費	900,000	1,033,053	133,053	総会、1日交遊会、一泊旅行
本部活動	640,000	768,690	128,690	会費(@1,500)、国会請願負担金(@200)、請願、大会
愛難連活動	42,000	65,700	23,700	会費(@150)
募金	350,000	117,022	-232,978	国会請願募金(@100)、iPS細胞研究募金
図書売上費	0	8,280	8,280	「もうパーキンソン病と呼ばないで」9冊
印刷費	0	1,160	1,160	総会資料
雑支出	20,000	20,395	395	
予備費	23,013	216,072	193,059	平成25年度剰余金
合計	3,387,013	3,806,198	419,185	
積立金	1,500,000	1,500,000	0	
合計	4,887,013	5,306,198	419,185	

会計監査報告書

会長 益田 利彦 様

全国パーキンソン病友の会愛知県支部平成25年度の会計監査をしましたところ 記載されている事項と帳簿類、預金通帳との間には矛盾なく、正確な事を確認いたしました。

平成26年 4月 / 4 日

監事 山本芳夫



平成26 年度 収支予算

平成26年4月1日~平成27年3月31日

	収入			支出	
科目	金額	備考	科目	金額	備考
繰越金	216, 072	25年度末剰余金	会議費	170,000	月例役員会
会費	1, 425, 000	285 名 @5,000	会報発行費	980, 000	
寄付金	100,000		消耗品費	90,000	
助成金	100,000	愛知難病救済基金	通信費	40,000	
広告掲載費	420,000	9社	事務所費		丹羽さん、観福寺
活動費	700,000		活動費	900, 000	
本部活動費	100,000	国会請願、大会	本部活動		会費・会報発送・大会
募金	300, 000		愛難連活動	43, 000	
図書売上		もうパーキンソン病とよばないで	募金	150,000	国会請願・iPS
雑収入	20,000		図書買上	9,000	もうパーキンソン病とよばないで
			雑支出	20,000	
			予備費	251, 072	
合計	3, 393, 072		合計	3, 393, 072	
積立金	1, 500, 000		積立金	1,500,000	
合計	4, 893, 072		合計	4, 893, 072	

平成26年度 役員名簿

顧問	(医師) (運営)		達哉 久美子	服部	優子	平山	正昭
	(辛净春注)	趋甸	九 羊工				

鵜飼 久美子 池田 幸夫 (首梁療法) (相談役) 越澤 博

益田 利彦 浅井 利一 大津 慶明 原田 良實

山本 芳子 法 勝 木村 順一 都築 月子 木村 暢子 肥後ひとみ 後藤サヨ子 益田 緑

山尾 武 武 利一 山本 妙子 木村 順一

本部代議員

愛難連理事会報担当 杉本 隆男大津 慶明 大津 邦世山本 妙子 木村 順一

 一日交遊会 森 久子

 一泊旅行 益田 緑

 医療講演会 浅井 利一

平成26年度 事業計画 (H26.4.1~H27.3.31)

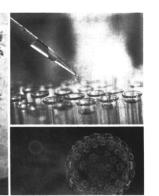
1	会 員	当初271名(267名	+4月1日入全4名)		
2.	役員会	3/02/17/1/2017/1	14),111/(Д1/1)		
4.	仅只云	定例役員会	月1回(第1土)	東海事務所	
2	会報発行	足列仅只云	万1四(第1工)	术14 于7万//	
ა.	云积光11	隔月(偶数月)	75号~80号	東海事務所	各号600部
1	4公人	附月 () 所数月 /	10万~60万	米何事仍门	日 7000円
$\frac{4.}{1}$	総会	4月07月/日) 左光	九十巳士公人社人短礼人的	事業.△到. 改主	
Ŀ	F 是 # > 人	4月27日(日) 午前	名古屋市総合社会福祉会館	争来"云訂、宪衣	
ე.	医療講演会			## # ₩## ₩###	
l		4月27日(日) 午後	名古屋市総合社会福祉会館		
ı		7月 (未定)		講師:	
		11月(未定)		講師:	
L		1月(未定)		講師:	
6.	1日交遊会				
		6月日(土)	なごや福祉用具プラザ	用具見学、リハ	
١		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		体操(埜口)	
		8月 (未定)	北生涯学習センター	鵜飼·鈴木、埜口	
1		11月(未定)	ブルーボネット	鵜飼·鈴木、埜口	
		3月(未定)	北生涯学習センター	鵜飼・鈴木、埜口	1
7.	音楽療法				
Г		毎月1回(第2火)	名古屋大学病院ナディック	鵜飼·鈴木、	
1		12月(未定)	クリスマスコンサート	鵜飼·鈴木	
8.	一泊旅行				
Г		11月(未定)	ビラ・マリーン南知多	平山先生参加予定	
9.	全国パーキ	ンソン病友の会活動			
Г		国会請願	4月11・12日(金・土)	東京	5名参加
ı		全国大会	6月18・19日(水・木)	札幌市	
		社員総会	6月18日(水)	札幌市	2名予定
1		全国支部長会議	未定	益田支部長	1名参加
		会報(全国誌)発送	4.8.11.1月	事務局	4回
		署名と募金活動	26年11月~27年2月	署名活動と募金	
10). 愛知県難	病団体連合会(愛難	連)の活動		•
Ė	- ×	理事会	月1回	杉本理事	1名参加
1		総会	隔月	杉本理事·支部長	1名参加
		愛難連第42回大会	未定	2 1 22 7 7 5 1 1 2	
		1団体1要求	26年11月提出 27年2月交涉		
		IPA請願署名と募金	26年11月~27年2月	1	
1	1. その他の		[20-11)] 21-2)]		
۲	1. 气 (7) 世(7)	白男)	なごや福祉用具プラザ「家族	Τ	
		6月24日(火)	介護者教室 (4回講座 初	協力(講師)	
		07241()()	同)	(אייו און רעען	
_			[H]/		

平成25年度活動日誌

		平成25年度活動日誌	
期日	曜日	内容	会場
4月4日・5日	木·金	国会請願(6名参加)	東京
4月6日	±	4月定例役員会 会報68·69号発送	東海事務所
4月9日	_	音楽療法	名大病院・ナディック
4月10日	水	本部会報 132号発送	事務局
4月28日	日	25年度総会 総会(63名) 医療講演会(95名)	総合社会福祉会館
5月4日		5月定例役員会	東海事務所
5月7日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
5月22日		会報70号出稿	一粒社
5月24日		パーキンソン病フォーラム打合せ(事務局)	グラクソスミスクライン社
6月1日	土	6月定例役員会 会報70号発送	東海事務所
6月8日	土	一日交遊会	なごや福祉用具プラザ
6月11日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
6月12日	水	医療講演会会場打合せ 2名	小牧まなび創造館
6月19日-20日	水·木	パーキンソン病友の会全国大会	静岡市
7月2日	火	成田山索の会難病者激励金贈呈式	中日新聞社
7月6日	±	7月定例役員会(事務所草取り)	東海事務所
7月9日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
7月24日	水	会報71号出稿	一粒社
7月27日	土	医療講演会 講師:平山正昭先生 160名参加	小牧まなび創造館
8月3日	士	8月定例役員会 会報 71号発送	
			東海事務所
8月6日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
8月9日	金	本部会報 133号発送	事務局
8月24日	±	一日交流会 36名参加	北生涯学習センター
9月6日	金	福祉用具プラザ介護者教室協力 講師4名	障害者スポーツセンター
9月7日	土	9月定例役員会	東海事務所
9月8日	日	愛難連総会	
9月13日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
9月25日	水	会報72号出稿	一粒社
10月5日		10月定例役員会 会報72号発送	東海事務所
10月8日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
10月20日	日	愛難連大会 17名参加	東別院ホール
11月2日		11月定例役員会	東海事務所
11月8日	金	本部会報 134号·請願署名発送	事務局
11月9日	土	一日交遊会 41名参加	ブルーボネット
11月10日	日	愛難連第4回総会	NPO交流プラザ
11月12日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
11月27日	水	会報73号出稿	一粒社
11月30日・1日		一泊旅行	ビラ・マリーン知多
12月7日	_	12月定例役員会 会報73号発送	東海事務所
12月10日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
12月13日	金	クリスマス・コンサート 音楽療法発表会	名大病院・ナディック
1月11日	_	1月定例役員会	東海事務所
1月14日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
1月14日	火	全国誌会報 135号発送	事務局
1月22日	水	会報74号出稿	一粒社
1月26日	日	玄秋/55日旬 医療講演会(東海市) 110名参加	東海市市民活動センター
2月1日	_	2月定例役員会 会報74号発送	東海事務所
2月4日		総合社会福祉会館・北区生涯学習センタートイレ点検_	事務局
2月5日		愛知難病救済基金助成金申請	事務局
2月6日		1団体1要求 修正加筆提出	事務局
2月7日	金	26年度会報広告掲載依頼	事務局
2月18日		1団体1要求 県·市交渉	愛難連
2月18日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
3月1日	土	3月定例役員会	東海事務所
3月4日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
3月10日	月	一日交遊会(44名参加)	北生涯学習センター
3月23日	日	顧問・神野久美子先生 東海市議選出陣式(15名)	東海市
-//LUH		INVITATION OF STATE STATE STATE OF STAT	Island.i.







新薬で人々のいのちと健康に貢献します。

私たちノバルティス ファーマは、

分子標的薬や抗体医薬など最新の技術を生かして、

世界で140もの開発プロジェクトを進めています。

くすりを必要としている患者さんに、革新的な新薬を。

ノバルティス ファーマの新薬は、これからも進化を続けます。

ノバルティス ファーマ株式会社

〒106-8618 東京都港区西麻布4丁目17番30号 http://www.novartis.co.jp/

U NOVARTIS

服部神経内科 本町クリニック

〒460-0008 名古屋市中区栄 3 丁目 20-29 院長 服部達哉 副院長 服部優子

診療時間

時間曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30 ~ 12:30	0	0	0		0	0	
午後 3:00 ~ 6:30	0	0	0		0		

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

パーキンソン病とのお付き合い

春日井市 木村 順一

こんにちは。私は春日井市の木村と申します。

◎病気の経過

私がパーキンソン病と診断されたのは8年前の7月、私が職場を退職する半年前でした。この年の7月は悪いことが3つ、立て続けにありました。父の死亡、母のアルツハイマー病の診断、そして私のパーキンソン病の診断です。父の葬儀で喪主挨拶の時、手に持っていたマイクが震え、親戚の方に「あの震えはおかしい」と言われました。震えは数年前か



ら気になっていたので、かかりつけの医者に相談したことがありますが、そのときは「本態性振戦」と言われたのであまり気に掛けていませんでした。しかし念のため、もう一度その医者に相談しました。「気になるなら神経内科に行くように」と、春日井市民病院の神経内科を紹介していただきました。

Dr. は簡単なテストをしたあと、即座に「パーキンソン病です」と言われました。私の印象では5分くらいの短時間での結論だったと思います。ややこうしい病気だと言うことは知っていたので、こんな5分くらいの簡単な診察だけでそう診断していいのか不安でした。「アーテン2錠」を処方していただき帰宅しました。

ショックもありその日の夕食は食欲がなく、自己暗示と思いますが体がふらつくような感覚がありました。その日の夜、インターネットなどで病気についていろいろ記事を読みました。どうなるだろうという、心境が全てだったので、悪い部分のみ読んだようです。その中で病気の進行を5段階の表で示したものがありました。1から5まで患者の姿がイラストで描いてありました。病気の進行につれてだんだん動けなくなるわかりやすい表でしたが、それを見ていると、自分がその表の1段階から5段階に向かってベルトコンベアのように運ばれて、自分の生きる道はこれしかないような、怖いような・希望が失われるような、いやな表に見えました。病気の解説書に「顔面の表情が失われて能面のようになる」と書いてあるのを読めば、その夜ふとんの中で、顔に濡れた紙が貼り付いているようなこわばりを感じたりしました。今思い返せば、病気をはっきり知らないために、漠然とした不安が、必要以上に身体の異変として強く感じていたのだと思います。このままの不安定な心境で過ごせば、鬱状態になったかもしれません。

しかし、そんな時期が父の葬儀と重なっていたので、その後の手続きにかかりきりでしたし、仕事も忙しかったので、病気で不安になっている暇はありませんでした。思い返

すと不安になる暇がなかったのは案外よかったのかな…と思います。認知症の母は女房に任せて、とりあえず定年までの半年の仕事に専念しました。退職後は母の介護に専念しました。母には日中はデイサービスに行ってもらい、夕方から翌朝まで家で介護しました。母は外に出ることが好きではない性格でしたので、徘徊することはなかったのでその面では安心できました。退職1年目は介護に慣れる1年だったと思います。

私も一年たてば病気に対する気持ちも変わってきました。病気の解説本も最初は悪くな る部分にのみ気になりましたが、病気と上手につきあうにはどうするかというふうに読 めるようになりました。退職2年目からは、くよくよ思い煩ってもよくないと思い、か つ生活に励みを持たせようと、名古屋造形大学に受験し、60歳の大学生になることを決 心しました。私は絵を描くことが好きなので、絵の勉強を基本に戻ってやってみたかっ たのです。母には毎日デイサービスに通ってもらい、10時ころから4時ころまでを大学 にいる時間として、4年間通いました。1年生の夏には個展も開きました。この間、ほと んど病気の進行はあまり感じませんでした。大学のクラスはほとんどが20歳前後の女子 大生だらけ…、男子は非常に少ない。まさか60過ぎの私がピチピチの女子大生の中で絵 を描いたり勉強をしたり…クラスメイトからは「キムニー」と呼ばれていました。(キム ニーは木村のお兄さんの意味です)夢のように刺激的な環境での4年間でした。その間、 ドーパミンが出まくりではないかと、勝手に思っています。ただ母がデイサービスで転 倒し、骨折一入院一誤嚥性肺炎で、亡くなりました。私が大学4年生の10月末でした。 介護がなくなったその冬から、私の病気が急に進みました。歩行で転倒しそうになり、 歩くとすぐ疲れます。大学卒業までの3ヶ月、卒業制作をなんとか描き上げ卒業はでき ました。後から振り返ると、母の介護で気を張っていたのも、病気の進行をかんじさせ なかった要因かなと、これも勝手に思っています。

私は医者ではないので、分かりませんが、パーキンソン病のことを次のように捉えています。パーキンソン病は脳内のドーパミンがすこしずつ少なくなる病気です。ドーパミンは気持ちを生き生きさせ、からだの動きを活性化する物質と聞きます。生活に笑いを・生活に楽しみを・それよりも増して意欲的な毎日を…こういう活動を意識的にするとドーパミンも維持できるのではないか。と。まさにこの友の会の合い言葉「明るく・楽しい・毎日を」です。

話は変わりますが、私は名大病院の神経外科に年一回だけ通っています。パーキンソン病のためでなく、脳に腫瘍(一応良性)があることを 2005 年に見つけて、この腫瘍が大きくなっているかどうかを経過観察するためです。腫瘍はパーキンソン病と関係はありませんが、担当の神経外科の先生にはパーキンソン病のことを話しました。Dr. は「パーキンソン病の進行は体を充分に動かすように日頃から努力すれば、薬と同じように進行を防げる。症状が進むのは、毎日運動とかリハビリをする本人の努力がないからだと思うように」と、かなり厳しい指摘を受けました。

病人というものは、病状が進むことを<病気のせい>にして、自分のせいにしたくない

ものです。パーキンソン病だから「できない・しかたない」というのは、原因を病気のせいにして、自分が努力すべきところから言い逃れ、自分はちっとも悪くない」と考えることに繋がると思います。パーキンソン病だからといって身体を動かさないでいたらパーキンソン病と関係ないところで筋肉そのものが動かなくなるのではないでしょうか。…と言っても私は根が怠け者なので、やっぱり、やらなければいけないのに怠けているのが現状です。

◎生きていく気持ち

生きていくのに、必要なのは「元気な身体」は大切ですが、それ以上に元気で生きようとする「気持ち」が大切と思います。

自分の身体は神様にいただいたもの。それがパーキンソン病で動けない身体であっても神様からいただいたものです。我が身はひとつ。自分はこの身体で生きるより方法はありません。

でもその身体で何をするかは本人しだい。つまりその人生に意味を持たせるのは本人次第です。いろいろな生き方ができるのです。この病気を持ってよかったことは、今まで漫然と生きていたのを、「生きることの意味」をはっきりと考えることが多くなったことだと思います。心の持ちようでどうとでも生きられる。生きることを楽しんでいこうと自信を持てるようになりました。

「生きてよかった」について、話をチョッと変えますが、渥美清主演の「男はつらいよ」 第39作の「寅次郎物語」の台詞です。

満男「ひとはなんのためにいきているのか」

寅さん「あー 生まれてきてよかったなって思うことが何べんか、あるだろう? そのために人間生きてんじゃねえのかな…」

私は、私の考えたことと同じ!と思いました。

「生きていてよかった!」と思える人生を送ること。

「生きてきてよかった!」と思えるように毎日を過ごすこと。

「平凡な毎日の中にもよかったと思うことを、たくさん見つけること」です。

私は今後手が震えたり、絵筆が持てなくなって絵が描けなくなるなら、そのとき「それでも描くことができるか」を考えればいい。絵筆が震えるなら震える絵を描けばいい。 人から聞いた話ですが、人に絵筆を手に縛ってもらって描いている人もいるそうです。 私の通った美術大学の教授と話したことですが、「もし描くことができなくなったら、身の回りの中に「なにか美しいもの」を見つけ出すことを悦びにしたらいい。これも立派な美術鑑賞。とおっしゃいました。

最後に最近の我が家でのこと。私はだんだん声が小さくなり発音もはっきりしなくなってきたように感じます。女房は最近耳が遠くなっています。その二人、旦那がぼそぼそ言って女房は聞き取れない…まあ夫婦の会話というものはたいした会話ではないので伝わらなくてもいいのかも知れません。ふんふんと言いつつ毎日がほどよく過ぎていきま

す。

でもそんな夫婦の会話でも、女房にははっきり伝えたいことばがあります。いま名大の ナディックという部屋で、鵜飼先生と鈴木先生に発声のリハビリを月1回教えてもらっ ています。発声のコツは大きい声でゆっくりと…伝えたいことばは「あ・り・が・と・ う」。

大きい声でゆっくり聞こえるように女房に伝えています。

◎本音

病気に負けず真剣に立ち向かう毎日…これも大切かもしれません。でも私の本音は、やっぱり楽ちんでありたい。のんびり休みたい・診断を受けた頃の「不安に駆られて眠れない」布団でなく、今日のゴールはあたたかい布団、その中で寝るのが、一番の幸せです。

訪問マッサージのご案内

- ・パーキンソン病にあった体操・ストレッチ・マッサージを行います。
- ・医療保険適用の為、かかりつけの医師の同意書が必要です、詳しくはお問い合わせください。

弊社は一般社団法人全国パーキンソン病友の会 愛知県支部様より感謝状を頂いております

> 相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

名古屋市中村区畑江通 8-18-1 UV 岩塚ビル

私の病気体験

緑区 山田 節子

この度、皆様に初めてお目にかかります山田節子でございます。後藤サヨ子様とは同じ ディサービスでのお友達でございます。今回このような機会を持ちましたことは大変うれ しく思っております。よろしくお願い申し上げます。

私は大阪の岸和田で生まれました。両親は忙しかったようで祖父母に幼稚園まで育てて もらいました、とても可愛がられました。

人生は+-0になるようになっていると聞いたことがあります。そう思うと、今の私は、小さいときは+、今は-を生きているのではないかと思います。真ん中すなわち若いときは何も考えず突進しているので、+-0 (ゼロ)を走っていると考えます。と、自分で勝手に決めつけて自分勝手なことを想像しています。つまり乏しい想像力をめぐらせて、遊んでいることがよくあります。次の歌は祖父母を思い出すたびに口ずさむ面白い歌です。 唄ってみます。

ドチャドチャドチャ ビョカン トチチャ ウラウラ チリリン ケンチョ チョケマタ ビックリ クリクリ カモチャ メョケン ケンヤク リンリン チクリン チン ケ チョ ガアラリ ブーラリ ビョ ゲンゲン マタ キュライシュ オンラ ロクシュ クュシュ ミョ ナカナカ スクライスクライ エイソエイソエイソ エイソスラャ オンヂョコチパー チャコチ バヤユチ オジョ コチパー ア パーパー

さて気を取り戻して本論に入ります。

今から5年前の72歳のとき、歌を歌っておりましたら、2曲歌うのですが、一曲終わったとき急にカクッと首が前に倒れました。2曲歌うことになっているので、あと一曲首が前に倒れたまま歌うと、先生は「声は出ていますよ」と言われました。あまりにも突然の事なので、よく覚えております。8月3日の暑い夏でした。

それから翌日、竹内整形外科クリニックで首と腰のレントゲンを撮りました。デンキと 暖めで首をあたため、お薬をもらって帰りました。暖めの心地よさは温泉につかっている ような気持ちでした。今でも忘れることができません。きっと疲れていたのでしょう。 先生から「頸椎症と背骨もゆがんでいますよ」と言われました。リハビリを受けて5ヶ月くらいたった頃、医師会館の講習会で頸椎症についての講習会がありました。講師は労災病院の加藤文彦先生でした。そのとき最後の質問コーナーで質問を受けられたとき、私の首を見て、「あなたの首はパーキンソン病に似ているから神経外科に行くように」と言われました。

私は整形の竹内先生に加藤先生のおっしゃったことを伝えました。するとすぐに日赤の安井敬三先生に頼んでくださりMRIをとってもらい、パーキンソン病であると判明しました。それからお薬を増やしたり減らしたりして飲みました。

ひょっとして首が上がるかも知れないとベルマックスを5錠飲んだときもありましたが、副作用のためお茶碗を持ったまま寝たり、転んで胸を打ったり、危なかったこともございます。その間、頭が突っ張っているとか、カーッとしているとか、家が揺れるお風呂が揺れる更年期障害みたいとか、一泊旅行では風景、お店も全く見えず、道のコンクリートしか見えず杖をついて歩くだけでした。それでも皮膚で感じる触感は気持ちよかったです。そして遂にボトックスのお話しがありました。副作用のこともあり悩みました。副作用とは注射してから数日間後にものが飲み込みにくくなることで、注意が必要とか、その他ちょっと理解しにくいこともあり、決心が鈍ったのも事実です。しかしどんどん日がたって、入院の日が決まりました。二日間のテスト注射は首です。3日4日目も首です。4日目5日目とリハビリをしていただいて6日目に退院して参りました。始めのうちは全然変わりませんでしたが、その間リハビリをしていただきました。リハビリは首を持ち上げる運動首を上下左右に動かす、正常の人はなんの苦労もないのですが、私は持ち上げるのが大変でございます。今のところご覧のとおりで、首が上がるときもあり、また下りっぱなしのときもありまして、ご覧のとおりでございます。つまらない感想でございますが、これで終わらせていただきます。

皆様、これから仲良くしてください。お願い申し上げます。





体験発表記に添えて



緑区 山田 恵三

今回、妻節子が当会へ入会、体験発表の機会を与えていただく栄に浴し、恐縮していますとともに感謝しております。初めての経験でありますので、発表の内容について多少お分かりにくい点があった事と思います。そして、これを稿に草するように依頼がありましたので、少し加筆して以下に書かせていただきます。

最初に、妻が人生を三分割して、子ども時代(未成年時)、働き盛りの時代、現在の高 齢時代(夫がリタイアした後)に分けて、それぞれ、+・±0・- と評価し、自分の人 生を振り返っていました。現在をマイナスと評価したのは、パーキンソン病に罹り日常 生活で不自由な毎日を送っているからだと思います。私は今年2月に80歳となり超高齢 期に入ったところですが、常々、一見健康な人も病人(特定の病名を付けられた人)も 高齢期に入れば基本的には同じと考えています。私自身、皆さんから「お元気ですね」 とよく言われますが、実は70歳の時、前立腺癌で手術。治癒宣言を受けた筈の5年目、 75 歳の時に再発して放射線照射。それから 5 年目の今春の定期診断で異常なしでした。 担当医が診断後、「山田さん何歳まで生きたい?」「そうですね、最低 2020 年まで。そ の頃、世の中の行く末がおぼろげながら見えるような気がするから。」医師は、何も言わ ず終わりましたが、私はいつも前向きに生きているつもりです。それと外見では分かり ませんが、背骨がS字状に変形しており、20年来の腰痛持ちであります。それでも今ま で山登りは欠かしたことがありません。それどころか山へ登ると腰の痛みを忘れてしま います。偶に健康に自信満々、検査しても何処も悪い所がないと健康自慢の人で1年位 後、病気で亡くなる人がいます。高齢になると、検査では引っ掛からなくても金属でい う金属疲労で目に見えないところで異常が進んでいます。病気として現れるか、現れな いかの違いだけのことではないでしょうか。そう云うことで、妻がお話した病気の人生 がマイナスという見方は間違っていると思います。妻の前に体験発表された木村さんは、 手が不自由でありながら絵筆をとり、好きな絵に挑戦しているお話は典型的なプラス思 考の生き方であると感動しました。

次に、ボトックスの話題についてはお聞きになっている皆さまにはお判りにくかった のではないでしょうか。ボトックスはボツリヌス菌が作り出す毒素を成分とする薬です。 妻が本剤による治療をしたのは、パーキンソン病を治すためではありません。パーキン ソン病の一症状であるご覧のような首の前傾姿勢を少しでも改善する目的であり、いわ ば対症療法であります。担当医の説明によると、彼女の首は 前(内側)の筋肉と後(背面)の筋肉とのバランスを欠き、 前の筋肉の引っ張る力が強すぎて前により傾くのではない



かと。そこで、筋肉をゆるめる効果のある本剤を首の内側に注射して(図)引っ張る力を弱くしようとするものです。まだテスト治療の段階ですが、予期通りの効果が多少ありました。今後、薬量、薬効期間、副作用なども含めてもう少し効果を確かなものにしたいと担当医に云われています。前傾姿勢で一番困ることは一人で外出できない事であります。非常に視野が狭くなり、車の危険は勿論のこと、時には電柱など障害物にぶつかりそうになります。そのため転倒の危険性もあります。少しでも改善することを期待しています。

最後に歌による治療法です。本会で鵜飼先生が以前から音楽療法を採用されています。 会員の皆さんにも大好評で、その効果が上がっているように感じられました。

妻は、十数年前から朝日カルチャー(藤先生の教室)」でシャンソンを受講していました。シャンソンを聞いていましたが歌うのは初めてで最初は気乗り薄でした。そのうち同期の友だちの影響もあって面白くなって来たようで年1,2回の発表会を楽しみに練習していました。歌っている時、突然、首が前に傾いたと話していましたのはこの頃の事であります。パーキンソン病と診断されてからシャンソンは止めざるを得なくなりました。今は同じ藤先生指導の昭和のメロディを歌う会へ夫婦で月2回通っています。鵜飼先生のご指導と同じく。歌う前に軽いストレッチ、発声練習(腹式呼吸)もします。その後7~8曲をピアノ伴奏で先生と一緒に一曲を2回ずつ皆で歌います。歌い終わった後、体のほてりと軽い疲労を感じ、身心ともに爽快となります。音楽療法の効果が実感できます。なお昭和のメロディは私どもの世代では国民共通の歌であり、その大半がまがりなりにも歌うことができます。ある意味で国民の財産と云えるかも知れません。それとクラシック出身の藤先生が昭和のメロディにはメロディが出尽くしてこれ以上のものはあまり出てこないのではないかと云われました。味わい深い歌詞とともにこのメロディが高齢者のいきいきとした生活の糧になればいいなあと思いながらいつも歌っています。

日本は高齢化社会へと進むトップランナーであります。その生き方については未だコンクリートされていない面が多々ありますが、何度も申し上げますようにどんなに苦しくともプラス思考で行くことが大事だと思っています。試行錯誤しながら常に前を向いて行くつもりです。今後ともよろしくお願い申し上げます。



事務局だより

事務局

【総会と医療講演会】無事終了。ありがとうございました。

4月27日、ゴルーデンウィーク前半のスタートにも関わらず、総会60名、医療講演会110名と多くの方にご参加いただき、無事に開催することができました。ありがとうございました。体験発表をしてくださった木村順一さん、山田節子さん、司会の浅井さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

総会でご了承いただきました、26年度の事業・会計報告、26年度の事業計画・予算・役員を別紙に掲載させていただきます。よろしくお願いいたします。

【会員】

5月15日現在の会員数は、4月1日271名に、退会10名、新入会6名の267名です。

【会活動】

4月05日(土) 4月定例役員会(会報75号、本部会報 No136号発送)

4月08日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)

4月11·12日(金土) 国会請願(東京 5名参加)

4月12日(土) 愛難連理事会

4月27日(日) 総会(60名)·医療講演会(110名)

5月03日(土) 5月定例役員会

5月11日(日) 愛難連総会

5月13日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)

【平成25年会費】納入ありがとうございます。

26年度も会員を継続していただきありがとうございます。 会費 (5.000円) の納入がまだの方、納入をお願いいたします。

【ご寄付のお礼】(5月15日現在)

会費の納入に併せて、ご寄付・募金をいただきました。ご紹介して感謝申し上げます。 磯貝旦子さん、伊藤フサ子さん、犬飼修三さん、岩澤興一さん、大野志津子さん、 鎌田清美さん、佐々木春雄さん、佐竹滋子さん、篤永章子、益田利彦さん、増田民子、 山脇守さん (12名)

【豊橋保健所あゆみの会】

豊橋方面の会員の方に、豊橋保健所の歩みの会の活動をご紹介します。

会場: 豊橋保健所・保健センター (ほいっぷ)

時 間:午前10時~11時30分

内 容: ○6月20日(金) 「フリートーク」

○7月29日(火) 「音楽療法士による講話」(講師:鵜飼久美子先生)

○9月19日(金) 「交流会 生きがい(楽しみ)を教えてください」

○10月17日(金) 「フリートーク」

○1月16日(金) 「交流会と保健師の話 難病の制度について」

○3月20日(金) 「交流会 1年を振り返って」

「一日交遊会」のお知らせ

新緑が眩しい季節になりました。色鮮やかなつつじも満開と成り、私たちの目を楽しませてくれます。今年度、第一回の交遊会を下記のように開催いたします。ある会員の方から「ここの介護用品はとても使い易いわ」との声が有り私たちも嬉しく思っております。また午後からは埜口先生にリハビリ体操を指導していただきますので、皆さまお誘いの上、ぜひお出かけください。

担当 森 久子

記

日時6月29日(日曜日)10:00~15:00場所「なごや福祉用具プラザ」3FTEL052-851-0051

名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3F

講師 埜口義広先生

日 程 10:00~10:30 受付

10:30~12:15 福祉、介護用具の説明、体験、見学他

12:15~13:30 昼食とお話会

13:30~15:00 リハビリ体操

弁 当 昼食を御希望の方は一人 1,200 円で用意しますので申し込みください。 なお前日午前中以降のキャンセルの方は代金 1,200 円をいただきます。 (弁当を希望されない方は各自で昼食の用意願います。)

申 込 葉書にて、氏名・参加人員・弁当の要否(数量)を下記宛て申し込みください。

〒487-0035 春日井市藤山台5-10-9 森 久子 宛

締 切 6月23日(月曜日)までにお願いします。 先着35名様

交通 一案内図 一

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3F



TEL(052)851-0051 FAX(052)851-0056

電子メール nrc4@japan-net.ne.jp

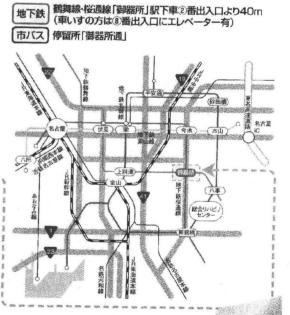
ホームページ http://www.japan-net.ne.jp/ñrc/plaza

●営業時間/AM10:00~PM6:00

●営業日/火曜日~日曜日

●休 業 日/月曜日·祝休日·年末年始

(月曜日が祝休日にあたる日は、翌火曜日も休みになります)



平成26年度第2回 医療講演会(岡崎市)のご案内

日 時 平成26年7月20日(日)13時30分 ~ 15時30分

主 催 全国パーキンソン病友の会愛知県支部

場 所 岡崎市民会館 集会室1号室

岡崎市六供町出崎 15 番地 1

TEL (0564) 21-9121

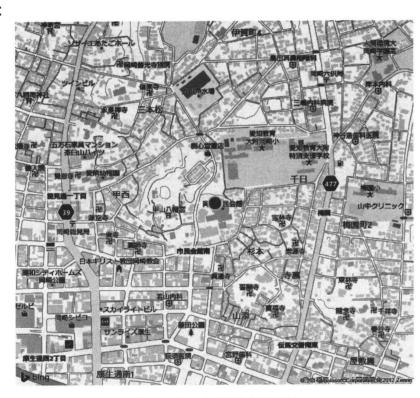
演 題 「パーキンソン病薬剤治療の変遷」

参加費 無料

問合先 全国パーキンソン病友の会愛知県支部事務局

Tm·FAX 052-623-7554 (原田方)

会場案内:



電 車: JR 岡崎駅→名鉄バス乗車→名鉄東岡崎駅

市バス: 名鉄東岡崎駅→名鉄バス2番線乗り場(中町循環除く)→篭田公園前

→徒歩約5分

タクシー: 料金: JR 岡崎駅 ~ 岡崎市民会館 ¥2,000 程度(概算)

東岡崎駅 ~ 岡崎市民会館 ¥1,000 程度(概算)

徒 歩: 名鉄東岡崎駅より北へ約 25 分 (約 1.4Km)

※時間は目安です

駐車場: 248(無料・ホール開催時、立体駐車場1階はホール来客者優先)

新たな医療費助成制度とは?

平成27年1月1日から新たな医療費助成制度が始まる予定です。現行の特定疾患医療 給付事業からの主な変更点は以下のとおりです。

【主な変更点】

1 対象疾患が拡大します

○ 現行56疾患から約300疾患に助成対象が拡大されます。 (対象疾患は新法成立後に選定されます)

2 認定基準が変わります

○ すべての疾患について、疾患の特性に応じた重症度分類が導入され、重症度分類で 一定程度以上の方が助成対象になります。

3 一部自己負担限度額が変わります

- 自己負担割合が現行の3割から2割に引下がります。
- 受診した複数の医療機関・薬局等の自己負担を合算した上で、下表の患者一部自己 負担限度額が適用されます。
- 現行制度では生計中心者の所得に応じて限度額を認定していましたが、新制度では 医療保険における世帯の所得(市町村民税(所得割)課税額)に応じて認定されます。

【経過措置について】

新制度への移行時点で特定疾患医療給付事業(現行制度)の受給者である方については、以下のとおり、激変緩和措置として3年間の経過措置が適用されます。

- 症状の程度が重症度分類で一定程度以下(新制度の認定基準以下)であっても、 新制度の医療費助成の対象となります。
- 患者一部負担限度額については、下表の既認定者の額が適用されます。

女新たな医療者助成における自己負担限度額(日額)

(単位·円)

V discount	KACA JAGICE	31/9日に 月世	PACK IN \	73 1047			李四.门			
			患者負担割合:2割							
	階層区分の基準 (()内の数字は、夫婦2人世帯の場合における年收の目安)		自己負担限度額(外来+入院)							
階層 区分			原剛			既認定者(経過措置3年間)				
			-40	高値かつ 長期 (第)	人工 呼吸器等 装装者	-10	現行の 重産事者	人工		
生活保護		_	0	0	0	0	0	数物物		
低所得I	市町村民税	本人年収 ~80万円	2,500	2,500		2,500	2,500			
低所得亚	字課税 (世帯)	本人年収 80万円超~	5,000	5,000		5,000				
一般所得I	市町村民税 課税以上約7.1万円未満 (約180万円~約370万円)		10,000	5,000	1,000	5,000		1,000		
一般所得Ⅱ	市町村民税 約7.1万円以上約25.1万円未満 (約370万円~約810万円)		20,000	10,000		10,000	5,000			
上位所得		約25.1万円以上 0万円~)	30,000	20,000		20,000				
入院時の食費			全额自己負担			1/2自己負担				

※新制度の詳細については、新法成立後に愛知県健康対策課のホームページで公表するほか、別途お知らせを送付します。

質問コーナー

質 問:パーキンソン病患者も携帯電話の割引が受けられると耳にしたのですが、 どういうことでしょうか?

回 答:携帯電話各社には、以前から障害を持つ方たちの利用料の割引制度がありました。昨年・平成25年4月から、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」(「障害者総合支援法」)がスタートし、障害児・者の対象に難病等が加わり、障害福祉サービス、相談支援等の対象(これらについては、折りを見て紹介していきたいと思います)となりました。

施行に際し、難病患者等が円滑に必要なサービスを受けられるように、平成25年1月に130疾患を対象疾患と定めました。もちろん、この中にパーキンソン病も含まれています。しかし、これとは別に、新たな難病対策が検討されており、「医療費助成の対象疾患の範囲等に係る検討を踏まえ、見直しを行うもの」となっています。新たな医療費助成の対象は、まだ決定していませんが、医療費助成の対象疾患・患者を「人口の0.1パーセント程度以下」の疾患としていて、対象から外されないようにパーキンソン病友の会では運動してきたところです。

さて、本論の携帯電話の割引について紹介いたします。

各携帯電話会社は、「障害者総合支援法」を受けて、概ね昨年7月から、障害者・難病患者のさらなる社会参加支援を目的に対象者の拡大をしました。

○ソフトバンク:「ハートフレンド割引」

○ドコモ:「ハーティー割引」

○au:「スマイルハート割引」

対象者:「特定疾患医療受給者証」または「特定疾患登録者証」を持っている方。

割引内容:携帯電話会社および契約プランなどで異なるようですが、基本使用料が

50~60%割引、付加機能使用の割引など、優遇されます。

契約:本人契約で、1年単位

手続き:お持ちの携帯電話会社のお客様サービス係に電話して、確認をして下さい。

家族で登録されている方は、必要な証明書類についてもご確認の上、出向

かれることをお勧めします。

事務局



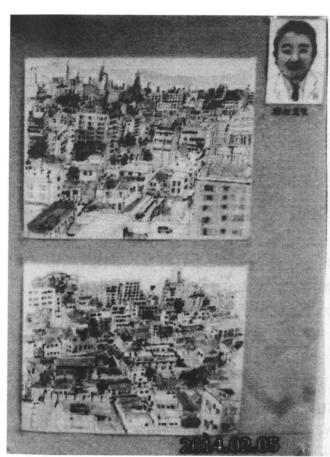
第9回 志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井 志津子

3 月の外来の日のことです。個展も終わり、執刀医の先生が似顔絵を受け取ってくださるか、おそるおそる差し出すと「お、これは、これは、嬉しいわ」と言って、看護婦さんに差し出された。看護婦さんも「似てるっ、そっくりだ」と言われ、先生が、「会報に似顔絵が載っているが、僕のは何回目かな」と言われました。それには、またまた、びっくりした。私は、一瞬、どう返事をしたら良いのか戸惑った。実は、先生の似顔絵を会報に載せたいけど、載せて良いものやら迷っていたからだ、

それでも、個展の時は、「私の執刀医として似顔絵を描かせていただくことを許可してください」と自分勝手な言い訳を作って描かせていただきました。ところが、本日、先生から「会報に、いつ載るか」と聞かれたのです。

こんな嬉しいことはありません。私の似顔絵コーナーが認めてもらえたのです。載せても良いのなら、すぐにでもということで、家に帰るとすぐ、次号の原稿ができました。 当然、似顔絵は執刀医の梅村先生です。





桜梅桃李 (提案) 越澤 博

友の会に入会される方は年に40名ほどです。退会される方も同数ちかくありますので会員数は横這いです。退会される方は高齢で会報も読めなくなったのでという方、配偶者の患者さん(会員)が亡くなったからという方が多いです。死別ということは誠に辛いものです。年数が経っても回復するものではありません。結婚するまでは他人でしたのに、この感情はどうしたものでしょう。退会した後はおそらく、この感情をひとり引きずって生きていくことになると思います。この方々の寂しさを癒すためにも友の会として、この方々の話し合う機会をつくることはできないでしょうか。

「自分らしく生きる」その生きざまを、編集者が提案している「ひとこと投稿」(ハガキ・100文字の想い)に応募されては如何でしょう。とりあえず、それを元に投稿者どうしの話し合いの場を作ったらと考えます。投稿は何方でも結構です。古い会員が新しい会員に助言されることも意義あることと思います。ふるって投稿し、皆さんが手を取り合って友の会を盛り立てていきましょう。

先走りしましたが投稿欄の名称を考えてみました。桜梅桃李 (おうばいとうり) はどうでしょうか。この4種類はバラ科の植物です。それぞれ花の姿は違いますが仲間同士です。それぞれの咲くさまを「自分らしく生きる大切さ」に譬えたのです。如何ですか。

投稿は文章でも俳句、詩、短歌・・・形式は問いません。とにかく始めてみましょう。

私の近況は福井に居た孫娘が大学入試のため、私の家から塾通いをすることになり、昨年4月から同居していましたが、今年4月から大学に行くことになり、また一人になりました。規則正しく生活するように心がけています。朝は6時ごろ起床、テレビを見ながら朝食の準備、大河ドラマのころ食事、続いて暴れん坊将軍など見ています。その後、自分の生涯作り続けた俳句、二人で旅行した想い出などの整理をしています。夜は10時ごろ就寝。時たま、フィットネスに出かけ、筋力を維持しています。友の会の役員会も、欠席していましたが暖かくなりましたので、又出かけるようにします。4月16日、83歳になりました。

梅の香やバラ科でありしこと知らず	博
花待たで逝きたる妻でありにけり	同
初蝶や亡き妻のいま化身とも	同
花冷や亡き妻想ふままの日々	同
降る雨に吹く風に花名残かな	同
飛花落花動かぬものに天守閣	同

「ゆったり」でいこう! (その10)

北区 富板 邦夫

皆さま、その後お元気ですか、今年6月は雨は少なくて、7月は多いとの長期予報も 出ていますが、体調管理には、充分にご注意してお過ごしく下さい

※絵手紙について とても、すてきな、楽しい絵手紙について記しました。

先日は、とても嬉しい事がありましたので、皆様にお伝えしたくペンを取りました。 今年度の、定例総会が去る4月27日に開会されて、役員の方々が選出されました。 今年度も、引き続いて会の運営に色々と御世話になります、よろしくお願い致します。

再び副会長に選出された浅井利一様の奥方である、志津子様が去る二月に個展を開かれました事は、会報 7 4 ・ 7 5 号に細かく載っておりますのでご覧下さい。それはそれは素晴らしい作品展であったことを、思い出して下さると思いますが。

本題ですが、拙宅の庭の

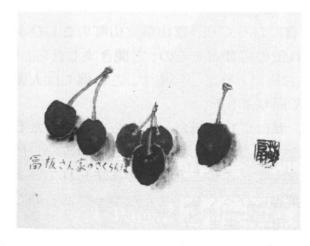
「さくらんぼ」は、今年は完熟の日が上手く会わなくて、皆さんに口にして頂けなくて 残念でしたので、せめて実が付いた一枝だけでもと、総会の時に浅井様の奥様にお渡し しました。

昨年は、2・3粒ほど、皆さんに名大の音楽教室で実を食べて頂いた時に、「来年は、ぜひとも枝つきが画材として面白そうだから」と言われていたのです。

お渡しした時、とても喜んで見えたので、これは良いことをしたと、喜んでいましたら ビックリです。翌日付の消印の絵手紙が届いたのです。お礼の言葉と共にさくらんぼの 実と枝が、じつに見事に生き生きと描かれていましたのです。

早速に、額に入れて飾りつけ、お友達に自慢して見て貰ってますが、我が家の宝にしておくだけではもったいないと、皆様に、紙面を借りて御披露します・・・

色をお見せ出来ないのが残念ですが、どうか想像力を発揮して、真っ赤な実をどうぞ・



昨年の絵手紙は実だけの図柄でした。



今年の絵手紙は実と枝付の図柄です。

岩倉市 増田 民子

◎その1 石にかじりついてでも!!

これは四月に行われた同窓会で、会の始めに元名大医学部の教授をしていらした先生の挨拶の言葉です。人間生きている限り命の長短こそあれ、人生の終わりがあります。その時、後に残された者は非常に悲しいものです。どんな姿であれ、生きていてさえいてもらえれば、たとえ会話はできなくても、心の安らぎが得られます。亡くなってしまえば、何もありません。悲しいことです。とにかく生きる!! 石にかじりついてでも生きる!! 一日も長く生きる!! それが自分の為でもあり、又人の為でもある。

以前、何かで読んだのですが、自分が周りに迷惑をかけた人生であったとしても、亡くなった後、最低七人は嘆き悲しむ人がいると書いてありました。

私も病気を嘆き悲しむ前に、又生きている事のありがたさに感謝し、やがて厳しい状態にだんだんなって行くけれども、石にかじりついてでも生き抜こうと思いました。と同時に、この言葉が私の生きる教訓になりました。非常に厳しい内容だけれども、励ましのある言葉だと思います。

一日も長く生きる!! 石にかじりついてでも生きる!! 自分の為にも、周りの人の為にも・・・。

◎その2 当たった!! 富山産立山町のお米 こしひかり5kg

家の近くにスーパーピアゴ岩倉店があります。この店は毎月一日に一の市と名付けて、一般食品、青果、鮮魚、日配品、精肉等をいつもよりお値打ちに売ってくれますので、私もよく利用します。その上新鮮です。お客さんが多いので、駐車場の空きが無いので一段落した 11 時頃に出かけます。この日は 2 千円の買い物で 1 本の応募券をくれますので、それに名前、住所等を書いて応募箱に入れます。

私はくじ運は全く悪いので、"どうせ当たる訳ないわ"と思い、いつもはそのまま帰って来るのですが、なぜか一度応募しようと思って、初めて応募箱に入れて帰りました。これは一年ほど前の話です。

後日、"ご当選おめでとうございます"の葉書にびっくり。富山県立山町のこしひかりのお米五キロ。早速いただきに行き、「大体どれ位の応募があるの」と聞きましたら、「大体千通はありますよ。その中の20名ですよ。おめでとうございます。この催しは人気が良いから又よろしく」と言われて嬉しく頂いて帰りました。

で、その後も毎月一の市を行っていますが、私は"1 度当たったから、もう当たる訳ないわ"とそのまま無関心で通しておりました。ところが、虫の知らせというか、何か応募して見ようかと思って1年ぶりに応募しました。このことはそのまま忘れていましたら、又「ご当選おめでとうございます」の葉書にびっくり。こんな事ってあるのだなあ・・・。不思議な事と思って、又ありがたく頂いて来ました。

前の応募から一年過ぎて出した2回目が又当選。2回しか出してないのに2回とも当

たり。私はお米に縁があるのかな・・・。でも、これに気を良くして、くじにのめり込む事なく、今まで通り、「当たる訳ないわ!」と、又いろいろのくじに何の興味もなく、淡々と今まで通りの私に戻っております。くじに当たって景品を頂くのは、嬉しさも喜びもいろいろのタイプがありますが、今まで体験した事のない嬉しさ、喜びを味わいました。友人に話したら、「あなた欲がないから当たったんだわ」。又ある人は、「私もくじ運は良くないわ。当たるのはバチ位のものよ」と言って笑っていました。

島津亜矢さんの「温故知新」の最後の一節

♪ 人生 まだまだ いいこと あるさ~ ♪



パークゴルフを楽しむ

春日井市 鳥飼 精一

ナイスショット! よしいいぞ入った! ナイスパー! と互いに声援を送ったり、 歓声を上げたり。これは通常のゴルフコースでの出来事ではありません。小牧市市民四 季の森パークゴルフ場でのプレー中の一場面です。

暖かな春のゴルフ日和に、家内とパークゴルフを楽しみました。パークゴルフは芝で 覆われたコースで1本のクラブを使ってボールを打ち、カップインするまでの打数を 競い合うスポーツです。通常のゴルフと同様フェアウェイに高低あり、Tグラウンドも バンカーもOBもあります。通常のゴルフと大きく違う点は、コースが短いこと、クラ ブは1本しか使用できないこと、ボールが大きく重いためボールの軌道は飛び跳ねるこ とは滅多になく、ボールを打ち始めてから止まるまでずっと転がり続けます。

パークゴルフは、私を本物のゴルフをプレーしている気分にさせてくれます。数年前から季節のよい時期に家族や母、姉夫婦と小牧市市民四季の森でパークゴルフを楽しんでいます。4~5年程前にホールインワンを出したこともあります。

いよいよ1番ホールスタート。Tグラウンドに立つととてもワクワクします。1番ホールは右にドッグレッグしたミドルホール。1回素振りしてTショット。狙い通り左奥にナイスショット。よく転がりました。そしてフェアウェーを辛うじてキープ。

バーディチャンスではありますが、1打で入る距離ではありません。カップを狙って 打ちましたが、惜しくもカップを掠めてバーデイならず。但し難なくパー。

1番をホールアウトして2番ホールに向かう時、身体の上体が上がらず前屈みの悪い姿勢になってしまいました。早くもパーキンソン病特有の症状が表れたのです。立ち止まって上体を反らすストレッチを数回行い回復。

2番ホールは比較的短い打上げのショートホール。Tショットはまずまずでしたが、 アップヒルのためかややショート。でもバーデイを狙える絶好のポジション。慎重に構 えてパットしましたが、肩に力が入ってカップをかなりオーバー。明らかなミスパット。

下りの微妙な距離のパットを残しました。下りのパーパットも外し2番ホールはボギー。ボールを拾い上げる度に屈むので、パットを打つ回数が多くなったこのホールで再び前屈みの姿勢になりました。

3番ホールに向かう途中、左腰が痛くなりました。又、動作が遅くなり、後続の組に プレーを先に譲りました。4番ホール以降、前屈みの姿勢と腰痛が酷くなり、人目を気 にするようになりました。家内から止めようかと言われましたが、もう少し頑張ると 答えてプレー続行。

前半の9ホールを漸く終了。ベンチに座ってお茶を飲みながら、15分程度休憩。 上体を反らすストレッチも入念に行いました。その間、後続の3~4組に先にプレー してもらうようお願いしました。

後半の1番ホールスタートでは、姿勢及び腰痛が大分回復しましたが、2番ホール以降徐々に元の悪い状態に戻っていってしまいました。こうして、悪戦苦闘の末なんとか18番全部のホールをプレーすることが出来ました。もう疲労困憊の状態です。スコアも滅茶苦茶でしたが、ホールアウトした満足感と心地よい爽やかなそよ風に触れて、とても清々しい気分でした。

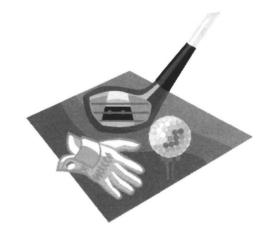
発病する以前の今から15年程遡ることになりますが、名古屋の会社員だった頃、 ゴルフを盛んにやってました。春秋のゴルフシーズンは毎週(土)か(日)のどちらか がゴルフでした。連日の時もありました。年間にするとプレー回数は、30回位になり ます。

下手の横好きとは、正にこういうことを言うのでしょう。プロ選手のパーが72で、素人のパーが90とよく言われることがありますが、私の場合、90なんて夢のまた夢。 年間平均スコアは、良くて百獣(110)の王ライオンか、除夜の鐘(108)でした。

いつも楽しくプレーすることができてよかったと思ってます。

パークゴルフは、私には本物のゴルフをしている気分にさせてくれるので続けてますが、パークゴルフを18番ホール全てプレーすることは今や困難になってきたようです。 それでも、今後も又頑張ってプレーしようと思ってます。

ナイスショットの快感、芝生に覆われたコースでの解放感、そしてホールアウトした 時の爽快感を求めて。





パークゴルフ

誕生は1983年。「公園で幅広い年代の人ができるスポーツ」として北海道幕別町で考案されました。日本全国には1000ケ所以上の認定コースがあり愛好者数も100万人突破の勢いです。コースはゴルフより短くゴルフと比べ手軽にプレーできるのが特徴です。プレー人数に制限はありませんが、1組3~4人がベストです。

ATM句会 26年 5月

おにぎりを持つ手に蝶のまつはりて 蕨採る時たま腰を伸ばしつつ 海沿ひのドライブ長閑なるひと日 盆栽に巣作りの蜂をりにけり	益田 同 同	としひこ
著莪の花灯りの色の浮かびたる クローバーまたまた四葉探しをり ランドセル期待つまりて重そうに 花の主見たくなるよなチューリップ	益田 同 同	緑
三世代揃ひわが家の春うらら のどけしや手に手を取って老夫婦 捨て置きし鉢に大漁鯛釣草 もつれ糸解くごと我に春の風	岡同同同	悠紀子
ポン菓子を作る友あり母の日に 菜の花にホッと一息家路かな よかよかと父の口癖薄霞 グングンと背中押されし春の風	大津 同 同 同	くによ
親不孝詫びつ今年も母の日よ 梅干しを漬けたる昔偲びをり 短夜や窓いつぱいの知多の海 病窓の風強くなり竹の秋	坂元 同 同	房子
五条川葉桜の濃くなりにけり 春の日や同窓の友みな元気 五月市お米五キロが当たりけり 春の夢思ふ存分歩きけり	増田 同 同	民子
竹の子の刺身とはまた珍しき 竹の子の煮つけもありし一人膳 病床の妻に一輪春の香を 病窓を過りてゆける落花かな	山尾同同同	武史

母の日や小さき肩を慈しみ 近藤 将人 息合せ山車曳く皆の笑顔かな 同 雨蛙我の思索の深まりし 同 老夫婦草刈りをりし朝かな 同

釣人に少し離れて花茨越澤博年金の減額厳し花は葉に同木洩日の動く細道額の花同ゆすらうめ昨日も今日も門閉ざし同

一句鑑賞 越澤 博

- 先ず、訂正とお詫びです。 前号のATM句会、坂元房子さんの一句目、<u>ディケアの隅華やかな吊るし柿</u>の句は ディケアの隅華やかな**吊るし雛**の間違いでした。訂正し、お詫び致します。
- おにぎりを持つ手に蝶のまつはりて としひこ 作者はよく奥様を誘い山歩きをしています。眺めの良いところで一休みし、おにぎ りを食べたのでしょう。どこからともなく飛んできた蝶が顔の前を、おにぎり持つ 手さきをヒラヒラ飛んだ様子を捉えたのでしょう。黄色い小蝶だったか、岐阜蝶だったか・・・。
- 著莪の花灯りの色の浮かびたる 緑 著莪は山野の日陰に群生し、光沢のある緑濃い葉の間から茎を伸ばし花をつけます。 花は白に紫のぼかしがあり、中央に黄色の斑点があります。この黄色い斑点を灯り の色に見立てたのでしょう。細かい観察が伺えます。
- 捨て置きし鉢に大漁鯛釣草 悠紀子 鯛釣草がわからず、尋ねましたら華鬘草のことでした。花の形が仏前の飾りの華鬘 に似ているので名づけられたものです。園芸店では鯛釣草と言っているそうです。 釣竿に鯛が10匹ほどかかったような花で、悠紀子さんは去年の花の後、鉢を放って置いたのが今春見事に芽吹き、花の竿を沢山付けたそうです。大量でなく大漁としゃれこんだところが嬉しいです。
- よかよかと父の口癖薄霞 くによ 作者は3月にお父さんを亡くされました。九州男子のお父さんの口癖を想い、追慕 しきりの作者。くによさんの心の中に何時までも生き続けるお父さん。菜の花にホッと一息の句もよくわかります。ご冥福をお祈り申し上げます。

- 梅干しを漬けたる昔偲びをり 房子 作者は南知多病院に入院中。若かりし頃、自分で梅を漬けたことを懐かしく思いだしている。その梅を通じての思いは、その頃の楽しかった生活にも及んでいることでしょう。楽しい思い出は宝物です。
- 五条川葉桜の濃くなりにけり 民 子 五条川両岸の桜の花は見事な眺めです。花の賑わいの時期も過ぎ、静かになった両 岸の桜は葉桜に変ってきました。日毎に色濃くなっていくのを眺め、自然の移り変 わりを思う作者。
- 病床の妻に一輪春の香を 武 史 なんと優しい作者の思いでしょう。入院中の奥様を慰めようと庭に咲いた一輪の花 を摘んで持ってきた心根。私も作者とは永いお付き合いで、いろいろお世話になっています。
- 母の日や小さき肩を慈しみ 将 人 歳を重ねた母の肩を揉み、細く小さくなったなあと感じている作者。先日、伺った のですが珍しくも作者のお母さんと奥さんのお母さんが血液型も生年月日も同じだ そうです。不思議な縁ですね。お母さんを愛している作者に乾杯。

お便り 岡 悠紀子さんより

日頃はたいへんお世話になり、ありがとうございます。

不自由になっても続けられる お勉強だと思えるからです。

やっと好い季節にとなり、少しだけ体調も回復したような感じが致しますが業病故、思 わぬ症状が出て心配になります。今の私の場合、息切れと頻脈がひどく、苦しい時間が 多いです。そんなときは あまり家事など出来ないので、俳句の歳時記、用語辞典など を読んだり、各種新聞の俳壇に目を通し、すばらしい言葉・表現などに出合うと書き留 めて、いつか私も上手になったら、このように・・・等と思いめぐらせています。 本当に俳句を始めさせて頂いて、よかった!と思います。幾つになっても、多少身体が

投句先〒458-0847緑区浦里1-68-508越澤博E-mailkoshizawa@poem.ocn.ne.jp奇数月の15日までにお願いします。その後は次号に回します。

奇数月の 15 日までにお願いします。その後は次号に回します。 4 句以上、何句でも結構です。お願いします。

この句会についての感想をお送りください。何でも結構です。お待ちしております。

無題 越澤 博

〇 音楽療法

4月8日、名大ナディックの音楽療法に半年ぶりに行きました。当日はよいお天気で、テレビでは5月初旬の気候と云っていまいた。ちょっと早めに着きました。午後1時、鵜飼先生、鈴木先生が来られ、久しぶりにお会いでき嬉しかったです。先生お二人で会場の設営が始まりました。私が元気でしたらお手伝いできるのですが残念でした。15分ほどして冨板さんご夫婦が来られました。ご主人の足が止まると奥さんがご主人の足の前に自分の足をちょっと出し、それをまたぐ具合にご主人の足が出て歩けるようになり、席に着かれました。奥さんと話しているうちにボツボツ皆さんが集まって来られました。話し合うということが如何に大事であるか常々思っていましたが皆さんにお会いでき楽しかったです。

○ 友の会総会

4月27日、例年通り北区役所7階の福祉会館で、顧問の平山先生、神野先生、鵜飼先生ご臨席のもとに、60名を超す会員の皆様で開催されました。2,3感じたことを申しますと、①会長の挨拶の中に、今問題になっている難病患者に対する医療等に関する法律案について、治療患者数が人口の0.1%以下と言われてきましたが、数には拘らないということになり、ひと安心であるということ、②木村順一さん、山田節子さん、お二人の体験発表。病気は病気として受け入れ、それに負けずに自分の人生を生き抜く力強さを教えられました。③鵜飼先生の音楽療法、みんなで歌うということは素晴らしいですね。神野先生の太鼓もよかったです。午後の平山先生の医療講演は110名ほどの参加者で盛会でした。今回は友の会の患者さん、その家族にアンケートを実施し、119名の返信に基づいてのお話でした。(詳細は別項)最後に講演に来られた方で、まだ入会されていない方は是非入会してほしいと先生が直接訴えられました。ありがとうございました。2名の申込みがありました。

○ 友の会・定例役員会

5月3日、東海市の丹羽さん宅で定例役員会。新旧役員併せて 16名の出席でした。 ゴールデンウィークのさ中ではありましたが盛会でした。

☆報告事項としては、事務局長から・先日の総会のまとめ。・6 月の全国大会(札幌市)出席者の指名。・本部への会費納入、会員1人当たり1,500円、会員数267名、計400,500円。・愛難連理事会の報告(杉本理事)。

☆議事・今年度の活動について。・医療講演会・一日交遊会・一泊旅行など。

常々考えていることですが・・・役員会はオープンですので、何方でも参加できます。出席困難なかたは「ひとこと投稿」欄に、ご意見をお寄せください。

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行

2014年6月 4日発行

增刊通巻第8282号

SSKA 一般社団法人全国パーキンソン病友の会会報・愛知県版 76 号

「原稿の募集] 会報は会員一人ひとりの情報交換の場です。



あなたの生活体験、生きる喜び、明るい話題、行事に参加後の 感想、その他、日頃感じてみえることを書いてください。 あなたの体験が仲間を勇気づけることでしょう。

✿ひとこと投稿(はがき)での投稿お待ちしています。

[原稿締切日は奇数月の15日です]

ご一緒に会報づくりを楽しみましょう!

[原稿送付先]

郵送:〒479─0003 常滑市金山字大岨9─8 大津 慶明

• TEL / FAX : 0569—43—4746

・E-メール: momo@tac-net.ne.ip (tac の次はハイフンです)

編集後記

緑の美しい季節ですが、変化の激しい天候が続いています。皆さま、いかがお過ごし でしょうか。4月27日、平成26年度の総会が無事に終了し、新しい年度の活動が始ま っています。ありがとうございました。役員紹介でご案内させていただきましたように、 今年度から編集担当に、木村順一さんに新たに加わっていただき、早速、データ作成等 をお願いしました。頼もしい助っ人の誕生でした。

今年度もよろしくお願いいたします。

編集人: 愛知県パーキンソン病友の会 大津 慶明

発行人: 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21

TEL: 03-3416-1698

FAX: 03-3416-3129

加入者: 一般社団法人全国パーキンソン病友の会愛知県支部 原田 良實

〒458-0821 名古屋市緑区鳴海町字尾崎山 43-6

アーバンラフレ鳴海 3--407

T E L/FAX 052—623—7554

Eーメール ysm-h@mx5.bb-west.ne.jp (いずれもハイフンです)

郵便振替口座:名義=全国パーキンソン病友の会愛知県支部

番号=00830-2-50411 (友の会年会費は5,000円です)

会報=500円(会費に含まれています)