

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行
2016年1月26日発行 通巻8848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 86号



2月・3月・4月・5月の行事予定

- ◆ 音楽療法（名大ナディック）2月9日・3月8日・4月12日・5月10日（火）17p
- ◆ 定例役員会（自由参加）3月5日・4月2日（土）..... 33p
- ◆ 一日交遊会（名古屋北生涯学習センター3F）3月6日（日）..... 37p
- ◆ 医療講演会（豊橋）2月14日（日）（85号に掲載）
- ◆ 総会・医療講演会（4月24日）

<目次>

1	巻頭言	木村 順一	..	3p
2	医療こぼれ話	平山 正昭	..	4
3	EBMとオーダーメイド治療48回	渡辺 宏久	..	9
4	ほんまち便り第15回	服部 優子	..	13
5	新年を迎えて思うこと	鶴飼久美子	..	17
6	生活とリハビリテーションについて22	近藤 将人	..	19
7	発声訓練ソフトの開発とお願い	志村 栄二	..	24
報 告					
8	クリスマスコンサートが18日に終わりました	山田 良知	..	26
9	クリスマスコンサートに参加して	木村 暢子	..	27
10	クリスマスコンサートに参加して	大津 邦世	..	28
11	医療講演会（一宮）開催	事 務 局	..	29
12	医療講演会に参加して	益田緑・大津邦世・都築月子	..	30
お知らせ					
13	事務局だより	事 務 局	..	32
14	福祉講座10 介護保険について	事 務 局	..	34
15	図書紹介	事 務 局	..	36
16	第4回「一日交遊会」のご案内	山本 芳夫	..	37
会員の声					
17	名古屋生活10年目、節目の正月に思うこと	池田 幸夫	..	39
18	のどの違和感と体重減少	谷川 澄子	..	40
19	年賀状	増田 民子	..	43
20	ユーモアと笑顔	山尾 武史	..	45
21	この頃思うこと	岡 悠紀子	..	46
22	心のゆとり	増田 民子	..	48
23	バス二台のスケッチ会に参加できた	浅井志津子	..	50
24	第19回志津子の似顔絵コーナー	浅井志津子	..	51
25	還暦	大橋美智子	..	52
26	感謝・感謝です	越澤 博	..	53
27	こんなん使ってま〜す(3)	原田美智子・良實	..	55
28	桜梅桃李・ひとこと投稿 (神野久美子・益田利彦・越澤博・増田民子・浅井利一・山田節子)	56
	*第4回懇親会開催のお知らせ	後藤サヨ子	..	59
29	毎日カイチョウ⑤生命保険の換金	木村 順一	..	61
30	ATM句会23・一句鑑賞	越澤 博	..	62
31	メール句会(3)(4)	越澤 博	..	65
32	無題	越澤 博	..	66
33	バス旅行のご案内	松本 泰守	..	67

猩々は猿 症状は去る そして公益法人化

会長 木村 順一

「新年明けましておめでとうございます。」
 会報が皆様のお手元に届くのは2月になってからなので、冒頭の新年の挨拶はちょっと時季外れの感がありますが、この原稿の執筆はわたしの初仕事なのでお許し下さい。

年の初めに思うことは、「周囲の変化を、自分のまなこで見ること」の大切さです。近年細胞レベルの新技术で新薬や様々な治療法も出てきています。新しいことは、ついまぶしく映りますが、治療が自分の体に対してなされることは昔から変わりません。やはり、自分のまなこで自分の体調をしっかりと見つめて、治療を受けることが大切だと思います。

さて、最近友の会で問題になっているのは「公益法人化」問題です。友の会は現在「一般社団法人」ですが、それを「公益法人」に変えようというものです。公益と聞くと、何かまぶしい気がしますが、これも自分のまなこで判断する必要があります。たくさんの方の意見をひとつにまとめることは難しく、本部役員の方の努力に敬意を払います。しかし、この問題は友の会の存続に関わる問題です。私も経験のないことですのである程度までしか説明できません。論理で説明したら、論理で返されるだけのような空しい議論が予想されます。ここでは見方を変えて、わたしが感覚として捉えたことを書いてみます。

友の会はいまの体制で十分に滞りなく運営されていると思います。問題点や不都合があるなら検討しなくてはなりません。確かに「公益法人」になれば、社会的信用度が増し、税制の優遇もありますが、そのために認定基準の遵守や手続きなどで今まで以上に労力がかかるのは必定です。その労力を誰が担うの？と考えてしまいます。各支部の活動は、病気をかかえた患者さんやその家族の方が担っています。病気をおして、担当の方が活動している原動力は、会の発展のためでなく、病気をかかえる会員の幸せのために活動をしておられるはずで、それも担当者のいっぱい活動です。公益法人になって「会の発展」のためにいま以上の仕事を求められたら、担当者は去っていくのではないのでしょうか。公益法人という聞こえのいい会になるのはある面の発展かもしれませんが、いまの体制に問題がないなら、公益法人にならなくてもいいと思います。公益法人化にここまで来たのだからというメンツもありましょうが、ここで各支部の意見を聞く度量を持っていることの方に真の勇気を感じ、支部の現状をよく理解していることに組織の誇りを感じます。友の会の活動で大切なのは、公益のために活動するのではなく、わたしたち患者が入会して「よかった！」と思い、ひとりひとりが「自分たちの会」だから、みんなで支えて、盛り立てていこうという意識を持つことです。それは法令でも、公益でもありません。各支部での急務は、公益法人化ではなく、会の運営の担い手を増やすことです。

はなし変わって、年の暮れにふっと頭に浮かんだ、単なるダジャレですが、「症状が去る」は「猩々が猿」に通じます。今年は申年。皆様の症状が去る年でありますように、祈念します。

医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭



明けましておめでとうございます。旧年中は、皆さんに研究への参加をしてもらって何とか論文を出せました。大学にいる私としては、肩身の狭い思いをしないですみました。ありがとうございます。今年もよろしくお願いします。

さて今年年賀状に使った写真です。佐渡島に旅行したのでその時の写真です。お白州にてみんなで写真をとりました。佐渡は今佐渡金山を世界遺産にしようとしてキャンペーンしているようで、このお白州もそのために作ったそうですが、残念ながら今のところはその可能性も低いようです。観光でもうけようとして残念ながらこのアトラクションを作った借金だけが残っているようです。ここの管理している係の人に聞きました。地方再生はなかなか難しいですね。

まだ今年も始まったばかりで新しい話というものはありません。ただ最近、腸内の細菌の本ばかり読んでいてパーキンソン病の治療に腸はかなり関係があると思っているのでその話にします。

少し前に NHK スペシャルで腸内フローラの番組を見た人はいないでしょうか。“腸内フローラ 解明！驚異の細菌パワー”という題名です。正月にも再放送されてきました。この内容は“やせる！若返る！病気を防ぐ！腸内フローラ 10の真実”という本にもなっていて図書館などで借りることもできます。

日本では腸内フローラと呼ぶのですが、フローラとは本来植物の区分などに使われる言葉です。日本では通称になってしまっていますが、正確には microbiota

という言葉を用います。では、なぜこんなに腸内細菌ブームになってしまったのか。

元々日本人には、ヤクルトやカルピスと言った乳酸飲料、納豆や味噌醤油、ぬか漬けなどの細菌そのものを飲む習慣や発酵食品を食べる伝統があります。なぜヤクルトが日本でこれだけ売れたかという、戦後の衛生状態の悪いときには下痢をおこしやすかったのですが、ヤクルトを飲むと下痢をしないということに薬のようにして飲まれたのが始まりです。今ではヤクルトの消費は、日本よりも東南アジアで多くなっています。現地では下痢をするとヤクルトを飲むと言われるそうです。下痢にヤクルトが効くのは本当みたいです。東南アジアに行った人はわかりますが、あの衛生状態はひどいですよね。屋台は氷の上に魚やイカが置いてあるのですが、どれもクタツとしています。気温が30度近いから仕方ないのでしょうか、焼いたら大丈夫かと思っても、細菌は毒素も出しますから毒素は焼いても駄目なものがあります。とても食べる気になりませんでした。

日本人には乳酸菌などの飲料になじんでいたのも腸内フローラの改善という本はかなり昔からあったのですが、今のブームのきっかけは、いろいろな病気が腸内細菌によって起きるのではないかと考えられるようになったからです。

便の大部分は腸粘膜の残骸と腸内細菌です。便の中は消化しなかった食べ物の残りと思っている人がいるかもしれませんが、下痢でもしていない限りほとんどは吸収されてしまっています。便の中に残っているのは消化できない食物繊維だけです。そう考えるとなぜ動物は腸の中にこんなにたくさんの細菌を住まわせているのだろうということになります。大腸菌などは細胞の外側には Lipopolysaccharide という体の中に入ると炎症を引き起こしてしまう物質を持っています。もし、大腸の細菌が全ていないものなら早く出してしまっても、腸の免疫力で細菌を殺してしまったほうがいいわけです。ところが、研究を重ねていくとこれらの細菌は積極的に体の調節や食物の吸収を助けているのだということが分かりました。

たとえば、シロアリです。家の柱を食べてしまうシロアリは大敵です。シロアリの食物は、木の部分です。この構成要素にはセルロースというものが含まれてい

ます。ところが、このセルロース、シロアリは腸の中で分解することができません。人間の腸がオリゴ糖を分解できないので、太らない糖として飲んでいるようなものです。ではどうしているかというと、シロアリの中にある腸内細菌が先ずセルロースを分解し、分解したものをシロアリの腸が吸収するのです。他にも、牛は草を食べていますが、その食物の食物繊維を吸収できません。そこで、牛は胃の中に、食物繊維を分解する細菌を住まわせています。細菌の中には、タンパク質などに分解できる細菌もいますから、その細菌がその後腸に流れていってそれを分解することで、牛などは肉を食べなくてもタンパク質が補給できます。

ちなみに、牛のげっぷは、胃内の細菌が作ったメタンです。温暖化に与える影響率は二酸化炭素が64%、メタンが19%、フロンが10%となっています。しかし、温室効果の能力はメタンが二酸化炭素の63倍、亜酸化窒素が270倍、フロン11が4500倍、フロン12が7100倍です。フロンガスというのは現在はほとんど使われなくなったのですが、牛はどんどん育成されています。実は地球温暖化の一番の原因は牛ではないかと言われていますが、これはあまり放送されることはありませんね。こんなこと特集にしたら、スポンサーが撤退してしまいそうですから。

こうしたことから、腸の中に脳の細胞数と同じぐらいすんでいる細菌と生物は実は共存共栄の関係にあります。人間では、ビタミンKの一部は、腸内細菌が作ったものを吸収して使っているのだそうです。つまり、腸内細菌と生物との関係は、クマノミとイソギンチャクのようにお互い必要な部分を補いながら生きていくということになります。

では、腸内細菌は、生物に有用なものを供給しているだけかということとそれだけでなく、積極的に体の調節を行っているのだそうです。

2006年に変わった論文が出されています。一卵性双生児のマウスでの研究です。なぜ一卵性双生児にしたかということは一卵性双生児だと、遺伝子は全く同じなので遺伝の影響を考えなくてよくなるからです。そこで、ネズミを育てた時太ったネズミと痩せたネズミでは腸内細菌を調べると、ファーミカス類が多くてバクテロイデス類が少なかったのだそうです。さらに、無菌のマウスに太ったネズミ

の腸内細菌を移植すると太るのだそうです。

それ以後、腸内細菌はお腹の調子をよくすると考えるだけでなく、お腹の細菌叢を変えることが生物の性格や体重を変えてしまうのではないかという考えが見られるようになりました。

一方、便は腸粘膜の上に乗っているものです。普通に考えれば粘膜の上に異物があれば、そこではいろいろな炎症が起きてしまいます。便があるといつも炎症が起きていたら我々は食べるたびにお腹が痛くなってしまいます。したがって、異物である細菌がいてもそれを異物として認識しにくくするような免疫抑制がないと腸内を正常に維持できません。この免疫によって起きる病気には、潰瘍性大腸炎やクローン病、花粉症など様々です。

昨年の夏頃の会報で、“寄生虫なき病”と言う本を紹介したことがあるかと思えます。寄生虫を退治しすぎたおかげで、アレルギー疾患が増えてしまったというお話です。実際に寄生虫を飲み込む怪しい治療法も出てきますが、内容は非常に面白いですし、現代文明があまりにキレイ好きになったことで自然への抵抗力がなくなっていることの警鐘でもあります。実は、腸内細菌の組成も、実際には昔と変わってきているのだそうです。なぜかということ、牛や豚を家畜するとき、病気にならないために抗生物質を予防に与えます。抗生物質の使用量は家畜の数に比例します。多くの家畜が生産されていますから人間に使うより家畜の飼育に使う量の方が多いのだそうです。その肉の中には、ある程度抗生物質が残ります。するとそれを食べると、人間の腸の中のある種の細菌は死んでしまうかもしれません。

実際に、クロストリジウム デフィシルという抗生物質に効きにくい腸内細菌は腸内で増えると偽膜性腸炎という病気を起こします。難治性だそうで、腸の中を洗浄しても、クロストリジウムに効く抗生物質を投与してもなかなか治らないのだそうです。ところが、2013年にNew England journal of medicineと言う雑誌に、難治性の患者に健康な人の便を移植したら、再発率が70%以上だったのが10%以下になったのだそうです。人の便を移植されるなんてと思いますが、どうやら健康な家族の便をおしりから入れるだけみたいです。アレルギーを

EBMとオーダーメイド治療

第48回 生活の工夫で良くなるパーキンソン病のあんな症状、こんな症状 名古屋大学脳とこころの研究センター 渡辺宏久

1. はじめに

新年を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回の年末年始は、例年よりも短かったですし、仕事が溜まりに溜まっていて、結局毎日職場へ行っていたので、特に正月の3日間は、普通の金、土、日という感じで過ごしました。

もともと、最近では毎年恒例で12月30日に30kmのジョギングをして一年を終えるのですが、今年は走っている間に低体温症になってしまい、その後遺症で何となく調子のおかしな正月の3日間ではありました。まさに医者の不養生で反省しております。

それでも、仕事は沢山残っていて、今週は4本の原稿締め切りがあるにもかかわらず（2本は既に通常の締め切りは過ぎていて、最後通告です）、まだ手つかずで、非常に焦っている次第です。そのような中で、この原稿は高松から名古屋へ移動する新幹線の車内で記載しています。推敲が出来ておりませんが、どうぞご容赦下さい。

今回は、丁度本日、講演でお話をした生活の工夫で良くなるパーキンソン病のあんな症状、こんな症状について記載してみます。これまで、この連載を読んでいらっしゃる方なら、2度目、3度目のこともあるかもしれませんが、最近読み始めた方もみえると思いますし、忘れていたこともあると思うので、特に、日中の眠気、睡眠の問題、自律神経の問題について触れてみたいと思います。

2. 生活の工夫で良くなる眠気、睡眠

パーキンソン病の患者さんは、日中は眠い、夜は眠れないという相反する問題に悩んでいる方が少なくありません。また、夜中に夢の内容を同じ動きをしてしまい、ベッドパートナーに怪我をさせる、大声を出して驚かれるなどの問題が出る場合もあります。

まず、日中はどうして眠いのでしょうか？パーキンソン病でドーパミンが減っていることは良くご存知かと思いますが、実は、目を覚ました状態を維持しておくために重要なセロトニン、ノルアドレナリン、アセチルコリン、オレキシンといった神経伝達物質も加

治すために寄生虫を飲むというのに近いかもしれませんが、自然界は、我々の知識ではまだまだ分からないことが多そうです。細菌の研究をし始めてから、人間が行うことはよほど配慮しないと、湾岸戦争を行ったためにISが生まれてしまうと言うように生半可な解決法は後で大変なことが起こるかもしれません。

今回は、腸内細菌に絡めて、小腸細菌増殖症候群というお話をする予定です。現代の食生活や薬剤治療によって腸内の環境は変わってきてしまっています。どこかを治すとどこかが悪くなる。ヘリコバクターピロリを除菌すると胃がんは減るが食道癌が増える。胃の薬を飲み過ぎると、小腸に細菌が増えてしまうかもしれない。パーキンソン病患者さんは、薬を飲まないといけないのですが、この薬の吸収も小腸細菌増殖症候群があると変わってきてしまいます。こういった話をしようかと思えます。

PS

また、腸内細菌をもっと詳細に調べるプロジェクトも立ち上げています。ヤクルト法では見つからない細菌の組成を調べることにしています。こちらもご協力していただけると助かります。ただ、これは細菌の遺伝子の研究になります。これが、思った以上にお金がかかります。便一つ解析するのに約5-10万円。お金がいくらあっても足りません。山中先生のところのように何億も使えれば何も苦労しないのですが、我々のような弱小研究室ではどうやって費用を工面するかと言ったことに一番苦労しているところです。どなたか、大金持ちの人で大学に寄付したい人いませんか。寄付すれば税金控除を受けれますし、500万円以上大学に寄付すると名前が残るそうです(^_^)。今は一生懸命いろいろなところの研究助成の書類を書いて自転車操業でお金を工面しているところです。

便研究などの検体提供や脳の機能解析に興味があり、研究に賛同してくれる方ご連絡ください。協力していただける人はメールで daikouneurolab@gmail.com にご連絡ください。私の研究室は052-719-1184に秘書兼任として大学院生の湊さんという女の子が待機していますので宜しくお願いします。研究内容はその時に詳しくお話しします。

年齢も相まって低下してしまうことが知られています。即ち、パーキンソン病の方は概して眠気が出やすいと言っても良いかもしれません。

それ以外に、日中の眠気が増悪しやすい危険因子としては、高齢、男性、夜間の睡眠障害（良眠出来ない）、夜間頻尿、幻覚、重症例、長期例、進行速度が速い例、加療のドパミンアゴニスト、腎機能低下などが知られています。

日中の過度の眠気に対して、患者さんやご家族が出来ることとして、15分×2回程度の昼寝、朝起きたら太陽にあたる（日中に太陽にあたる時間を増やす）、早寝早起き、朝と昼にコーヒーもしくは緑茶などカフェインの入った飲み物を飲むなどが挙げられます。

15分×2回程度の昼寝であれば、一般に夜間の睡眠に悪影響を及ぼす可能性は高くありません。この場合、注意が必要なのは、誰かに起こしてもらおうようお願いしておくことです。目覚ましに気づかずに2時間寝てしまったというお話も良く伺います。また布団とベッドで寝てしまうとグッスリ眠ってしまう可能性があります。風邪をひかないように室温や環境に留意してウトウトするだけでも十分スッキリする場合があります。

朝起きたら太陽に当たることは、概日リズムを保つために大切です。概日リズムについては、数号前に御説明をしました。ヒトは朝起きて、太陽などの光を浴びると、それがきっかけになって、夜眠るときにメラトニンと呼ばれる物質が出て、寝る準備が整っていると身体が認識し、自然な眠りへと導くという流れがあります。

パーキンソン病の患者さんでは、メラトニンの分泌が少し減っているという報告があり、生活のリズムが不規則になるとさらにメラトニンの分泌障害が顕在化する可能性があります。そうすると夜間の睡眠障害が出て、日中の眠気も増悪するという悪循環が出現しえますので、早寝、早起き、朝起きたら太陽の光を浴びるという習慣を身に付けて頂く事を推奨いたします。

カフェインについても、数号前に記載したと思うのですが、カフェインを1日の量にして300mg程度飲むと、日中の眠気が改善し、身体の動きも多少良くなる可能性が報告されています。もっとも取り過ぎにはくれぐれも留意して下さい。また、夕方に摂取すると、睡眠障害や夜間頻尿の原因にもなりますので併せて気をつけて下さい。

パーキンソン病患者さんの夜間の睡眠障害の原因は、大きく分けて3つあります。1つは、パーキンソン病に伴う運動症状のために眠れないというものです。具体的には動作緩慢があり寝返りを打てない、明け方に足の指が反ったり返って痛みのために目が醒める（ジストニア）、ふるえて眠れないなどです。2つめは、パーキンソン病に伴う非運動症状のため眠れないというものです。これには、幻覚、痛み、筋クランプ、睡眠時無呼吸、夜間頻尿、などが挙げられます。3つめは、睡眠特有の問題で眠れないというものです。睡眠の質の低下、睡眠の持続困難、起床時の眠気などが挙げられます。

一口に眠ることが出来ないと言っても、このように、その原因は多彩です。睡眠薬の投与が適切な場合もありますが、夜間のパーキンソン病症状の改善、幻覚、痛み、睡眠時無呼吸、夜間頻尿などは睡眠薬では良くなりません。睡眠薬を飲んでも効かないと、かえって焦って眠れなくなってしまったり、中途半端に薬の効果が残って、眠れていないのに、朝になっても眠いという状態になってしまうことも想定されます。良くご自身の状況を主治医に説明して頂くと良いかと思えます。

その他、夜間の幻視のために眠れないということがあれば、幻視の出ている時には部屋を明るくする、幻視をジッと見る、触ってみるなどの対応が良い場合があります。夜中に夢の中味と同じような行動をしてしまう、大声を出してしまうといった症状のために眠りの質が悪くなる場合には、レム睡眠行動障害の可能性があるので、主治医と良く相談して下さい。これは日常生活の工夫では改善しませんが、良い薬があります。

3. 生活の工夫で良くなる自律神経不全

まず便秘への対応ですが、運動、リハビリテーションなどで身体を動かす、食物繊維を摂る、水分を多く摂る、オリゴ糖の入った食材（ゴボウ、タマネギ、きな粉など）を摂ると良い場合があります。

こうした工夫で良くならない場合には、薬を使うのですが、その場合にも自分の便が硬いかどうか、排便のしやすさはどうか、ウサギの糞のようにコロコロした性状になっていないかを確認して主治医に相談して下さい。

次に起立性低血圧がある場合には、まず脱水、発熱、降圧剤内服などが無いかどうかを確認して下さい。次に生活上の工夫として、急に立ち上がらない、高温の場所を避ける、過量な炭水化物の摂取を控えるなどが挙げられます。

塩分を毎食 0.5g-1.0g ほど摂取する、睡眠中に 10cm ほど頭を挙上する、水分を 1 日 500-1500ml を目処に余分に摂取する、座っている時に足を組む、スクワットをするなどが良い場合もあります。

排尿障害については、パーキンソン病の場合には尿の回数が増えると言うことが特徴です。このため、夕食後には水分を控える、トイレの回数を減らすように訓練してみる、着脱が簡単な衣服を着るようにする、適宜リハビリパンツを用いる、寝室とトイレの距離を工夫するなど日中や夜間の頻尿対策として良い場合があります。

4. まとめ

今回は、香川県で行った、市民公開講座の講演の内容の一部を記載いたしました。当日は、他にも嚥下障害、流涎、発声発話障害、リハビリテーションなどについて話をいたしましたが、紙面の都合上、ここまでとさせていただきます。

友の会に入って、ATM を実践していただいている皆様には不要なことかもしれませんが、日常生活の工夫は、余分な薬剤を増やさなくても良いことにつながりますし、また薬の効果を引き出すことにつながることも期待されます。ただ、日常生活の工夫を実際に行うためにはやる気がとても大切になることは言うまでもありません。

今回御紹介した内容の中で、実践出来る部分は是非ご自宅で試して頂くと良いかと思えます。まだまだ寒い日が続きますが、どうぞご自愛下さい。



ほんまち便り

～第 15 回 大吉がでました！「感謝の心にやどるぬくもり」～

本町クリニック 服部優子

新年おめでとうございます。暖かいお正月、皆様はどうお過ごしでしたか？

私は、若宮八幡社の初詣で引いたおみくじが『大吉』でした。そしてその文面は、タイトルにも示したように、とてもあたたかくてうれしくなりました。ご紹介します。

「感謝の心にやどるぬくもり」・・・ゆったりと穏やかに充実した日が過ごせるとき。家族や友人、周囲の人への感謝の気持ちを忘れず明るい態度で接することがさらなる幸運を招く。●金運：順調に上昇する(!) ●買い物：欲しかったものが手に入る(!!)、と良いことづくめ。人間不思議なもので、このおみくじの文面をよんでいるだけで、自然に顔がほころび、希望が湧いていきます(何度読んだことか)。

ちなみに、院長は『末吉』。ちょっとへこんでいますが、いいことが書いてありましたよ。

「真摯な態度が人を魅了する」・・・納得のいかないことも多いが(笑)、決してくさらず(笑)根気よくこだわりを持って取り組むこと(笑)。●買い物：今は我慢!(大笑い) ●家庭：甘えは禁物(そうだ!) ●愛情：言葉より態度で示せ(そうだそうだ!)

前回のほんまち便りから 2 ヶ月、うれしいこと、悲しいこと、初めてのこと、色々とありました。振り返りつつ、お世話になった人に、さっそく感謝を述べたいと思います。

11 月 27 日に名古屋国際会議場で行われた『神経難病における音楽療法を考える会』では、大会長を仰せつかり、シンポジウムや講演を企画させていただきました。この会は、2004 年に公立八鹿病院・神経内科の近藤清彦医師が、「音楽療法の効果や実践について、医療、保健、福祉関係者、音楽療法士、患者さん、ご家族とケアに携わる方々が一緒になって考えていこう」という趣旨で結成され、今年で 12 年を迎えました。毎年 1 回、神経治療学会開催中に研究会が開かれますが、今年は名古屋開催のため、私が企画を担当することになりました。神経治療学会の大会長であられた祖父江元先生、名大神経内科の先生方には企画の時から大変お世話になり、会場にも足を運んで頂きました。友の会の方も沢山来てくださいました。長時間にわたる会議でしたのに、本当にありがとうございました。この場を借りてお礼を申し上げます。また、当日は 120 人収容の会場に約 200 名

の方が参集され、うれしい悲鳴でした。名大の伊藤瑞規先生が、すぐにサテライト会場を設営してくださり、立ち見も一瞬で解消されました。迅速な対応に本当に感謝です。医師やメディカル参加も多く、関心の高さをうかがい知ることができました。早く、音楽療法が治療のひとつとして、色々な現場で行えるようになると良いと思います。皆様もぜひ音楽療法を体験され、それが何かしらの効果があると思われた場合は、色々なところで声を大きくして発言して頂けたらと思います。何と言っても患者さんの要望が一番必要なのです。

その大会が終わり、皆で会場の片付けをしている頃、母から携帯電話が！イヤな予感。「また父になにかあったか？」と思いきや、宇都宮に住む叔父（母の兄）が交通事故で即死との連絡。85才で老健の施設長として現役の医師であった叔父は、私の見本でもありました。今でも健康のためにバス通勤していたそうですが、会議でいつもより少し帰りが遅くなった夜に、バスから降りたところを車にはねられてしまったそうです。自宅からほんのすぐ近くで。幸い外傷はめだたず、通夜のために数年ぶりの再会となった叔父の顔は、沢山の深い皺が刻まれていたものの、昔の面影で穏やかな顔でした。叔父は、東京大学産婦人科の医局にいましたので、私と妹は東大で生まれました。長崎で育ち、結婚して慣れない東京で生活を始めた母は、「兄が近くにいてとても心強かった」とよく語っていました。その後も叔父は、私達家族を何度も助けてくれました。妹が小学生で原因不明の熱と痛みが続き診断がつかなかったとき、父が交通事故でもう助からないであろう重傷を負ったとき、いつもふいと現れて、すぐに専門病院への転院を手配して、命を救ってくれました。医者家庭で育ったわけではない私が、医師という職業を選んだことも今思えばこの叔父の影響があるかもしれません。「生涯現役」を口にしていたという叔父は、まさにそれを貫いた形とはなりましたが、残された家族の思いはいかばかりでしょう。葬儀場には趣味で吹いていたサクソと、最近練習していたという「翼をください」の楽譜がおいてあり、涙を誘いました。きっと施設の患者さんの前で吹いていたのでしょうか。合掌。そして感謝。

12月5日の土曜日の診療をお休みにして豪華客船『飛鳥 II』に初めて乗船しました。といっても、私用ではないのですよ。十四大医師会連絡協議会に参加するためでした。十四大医師会連絡協議会は、政令指定都市のうちの十四大都市が、年に1回持ち回りでシンポジウムや分科会を行います。今年の主催は川崎市でしたが、500人以上が集まる

この会議、川崎には収容できる会場がなく、飛鳥を借り切ってしまうということになったようです。通常は医師会の役員のみが参加するのですが、せっかく飛鳥を借り切ったこともあり、夫婦や家族の方もぜひ同伴でということでした。確かにこんな機会は二度とないと思い、参加することにしました。まずはお昼前に新幹線で新横浜まで移動、そこから横浜港大榎橋ターミナルへ。15時に乗船開始。外から見る『飛鳥 II』は豪華というより、見上げるような巨大な船。デッキを通りぬけ、穏やかな潮風を感じながら乗船するとき、ちょっとしたわくわく感も手伝ってか少し揺れを感じましたが、一歩足を中に踏み入れると、そこは豪華なホテルという感じ。揺れも全く感じません。まずは、ちょっとしたオリエンテーションを受けます。「〇階といわず、〇デッキということ。12デッキまであるのは、つまり12階建て。各部屋の入り口のクローゼットに救命胴衣が入っていることとその使い方。船酔い止めの薬は受付においてある」と。このような説明を聞くとやっぱり船の中なんだと思直しますが、中には、レストラン、バー、ショッピングセンター、映画館、プール、ジム、ミュージカルシアター、マジックシアター、スパなどがあり、レジャー総合施設といった感じ。これなら何日も船の上で過ごせるかもしれませんね。さて、夕方から特別講演、その後はレストランでディナー形式の懇親会。懇親会が終わるといよいよ出航です。対岸の人たちに手を振りながら、レインボーブリッジの下を通過して、相模湾へ。この日は特に穏やかな天候に恵まれ、酔い止めのお世話にはなることはありませんでしたが、最上階の12デッキにあるスパに入っているときに、少し揺れを感じたような気がしました。夜、ベッドで横になった後は揺れは全く感じず熟睡できました。翌朝、朝日をみようと早起きしました。富士山も綺麗にその姿を現し、ゆっくりと周りの景色と共に流れていきます。朝10時に再び横浜港へ入港。あっという間のワンナイトクルーズは、まるで夢のようでした。船のゆっくりした旅行もたまにはいいものです。新幹線ましてやリニモでは、こんなに景色をゆっくり味わうことはできないですね。

12月13日は『医師たちによるクリスマス・チャリティコンサート』に初参加。昨年からは始まったというこのコンサートは、「医師が診療だけでなく芸術など多面的な分野で活躍していることを知ってもらいたい」という日本医師会長の趣旨によるもので、聴きにいられた方から募金を頂き、そのすべてを日本難病・疾病団体協議会に寄付をするというものです。一応、事前にはCD審査があり、私達のジョイズトリオが全国11枠の中に選ばれました。このジョイズトリオ、ご存知の方もいるかと思いますが、平山正昭先生

の命を受け、2005年の昭和保健所の難病患者のつどいで結成されたピアノトリオで、バイオリンが名古屋医療センターの小林麗先生、チェロが小山田記念温泉病院の森恵子先生、ピアノが私と、全員神経内科の女医（じょい）で、ジョイズトリオ(Joy's Trio)。会場は、東京駒込の日本医師会館の講堂。普段は会議が開かれる厳かな会場ですが、その日はすっかり素敵なコンサートホール。音響もとてもよかったです。順天堂大学病院時代にお世話になった、前教授の水野先生ご夫妻、現教授の服部先生ご夫妻、先輩後輩の先生達も沢山聴きにきてくれて、大変幸せな一日でした。去年はジョイズトリオ結成10年の記念すべき年でしたので、余計に感慨深いものがありました。忙しい中にも何とか時間を作って3人で音楽をやってきて本当に良かったと思いました。「息もぴったりだった」と嬉しいお褒めの言葉も。ジョイズトリオのメンバーにも、聴きにきてくれたすべての人にも、感謝です。実家の母も、父を妹に預けて、かけつけてくれました。感謝。

12月19日には、1年9ヶ月の歳月をかけて作成した「毎日少しずつ！音楽療法～パーキンソン病患者さんが楽しくできるリハビリ～」のDVDが完成しました。まもなく希望者の方にお渡しできると思いますので、もう少しお待ち下さい。制作にあたり、当院の音楽療法士、理学療法士が本当に頑張ってくれました。私はいつも優秀なスタッフに支えられて感謝です。シナリオ作成には、院長がつつこみを入れる、ちょっかいを出すなど、お笑い担当として、面白みを増してくれました。こちらも感謝(?)。

最後に。 前回のほんまちだよりで、87才の私の実家の父が転倒後歩けなくなったために預けた特別養護老人ホームから、殆ど追い出されるように自宅に戻ったと書きました。母が、いつダウンするか心配していたところ、何と！少しずつですが歩けるようになり、今では一人で家の中を歩けるようになったそうです。おそらく一番よかったのは、食事が美味しく食べられるようになり、体力、筋力が復活してきたようなのです。入院中は「もう食べない」というと、そこで食事は終わり、みるみる痩せていきました。でも家に戻り、好きなものをよく食べるようになりサルコペニアから脱出できたのでしょう。そこには母のスパルタがあったのか、愛情があったのか分かりませんが、「最後まであきらめない」「執念」そんな母の気持ちが勝ちました。自分の親ながらあっぱれ！そんなわけで、今年は「感謝」と「あきらめない」で乗り切っていこうかなと思います。暖かい冬にも少し、例年の寒さが戻って来ました。皆様もどうぞお元気でお過ごし下さい。

新年を迎えて思うこと

鈴鹿大学短期大学部 鶴飼久美子

新年を迎えたと思ったら、もう2月。まさに“光陰矢のごとし”です。この“光陰矢のごとし”という言葉は何気なく使ってしまいましたが、語源をYahoo!で調べてみたところ、原語は中唐(8世紀中期)の詩人李益の詩《光陰如箭》からきており、『月日が過ぎるのは、飛ぶ矢のように速くて帰らない。だから無為に送るな』という戒めの意味を含んでいる、と書かれていました。“無為に送るな”とは、なんとも厳しいメッツセージですが、新年にあたり気持ちを引き締めなくてはならないと思った次第です。

年末のクリスマスコンサートも、大勢の会員の皆さまのご参加によって、盛会に終わることが出来ました。私の勤務先で力を貸してくれている音楽療法士も、三重県の多気町(松阪からさらに奥)からご夫婦で駆けつけてくれましたが、「あの素晴らしい愛をもう一度」の合唱は、皆さんの声が心に響いたと、率直な感想を寄せてくれました。これは、何よりも嬉しい言葉でした。マリンバやフルートの演奏にも、アンコールの声が上がりました。残念ながら時間の制約があって実現しませんでした。楽しんでいただけたのではないかと思います。

さて、ナディックでの音楽療法も今年の5月で100回となります。たった一月に1回ですがこれまた“塵も積もれば山となる”おっと、“塵”なんて例えてはいけませんね。まだまだ、継続していけるように、皆さんとともに前を向いていきたいと思えます。

今年も、どうぞよろしくお願ひ致します。

ナディック 音楽療法 予定

2月 9日 (第2火曜) 3月 8日 (第2火曜)

4月 12日 (第2火曜) 5月 10日 (第2火曜)

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&FAX 052-834-4150 (鶴飼久美子まで)

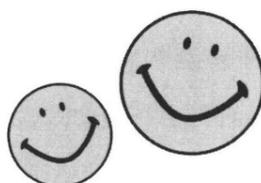
発声トレーニングの手順

ポイント1. できるだけ、大きな声を出しましょう。

2. 口の動きを、意識しましょう。

3. 鏡を見ながら、やってみてもよいでしょう。

4. トレーニングを行ったら、カレンダーに記録をつけてみましょう。



トレーニング内容	
1	顔の運動 頬、額、あごを指先でマッサージ
2	口の運動 ① 口を大きく開けたり閉じたり ② 顔をしかめたり、緩めたり ③ 頬に息をためて膨らませる ④ 口をすぼめて息を吐く
3	「舌・口蓋・咽頭に有効な母音、子音」の発声 (ゆっくり、あるいは速くなど速度を変えて発声する) ① うー、いー、うー、いー、うー、いー、うー、いー ② パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ ③ タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ ④ カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ
4	深呼吸 (口をすぼめて、ゆっくりと息を吐き、吐ききったら、一気に鼻から吸う)
5	「あ」の発声 大きな声で、出来るだけ長くのばしましょう。 (30秒を目指してみましょう。)
6	「あ」のポルタメント ① 低い声から、サイレンのように高い声に上げていき、そのままの高い声で伸ばしましょう。 ② 反対に高い声から、低い声に下げていき、そのまま低い声で伸ばしましょう。
7	言葉のトレーニング 日常よく使う言葉を大きな声で言ってみましょう。 例えば、「こんにちは」「ありがとうございました」「いただきます」

生活とリハビリテーションについて 22

～ 筋力とバランスについて ～

本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さん、こんにちは。新しい一年が始まりましたね。今年、ブラジルのリオデジヤネイロで、オリンピックの年です、次の2020年は、二回目の東京でのオリンピック、日本人選手の活躍を楽しみにしたいですね。(^-^)

今年、うるう年。申(さる)年は、いつも一日多い366日になるようです。僕自身の個人的な希望としては、干支の「さる」に掛けて、悩み事が「さる」年、不幸や不安が「さる」年、本厄の年だけに、厄が除けて行く、去っていく一年に、なれば良いのですが。(^-^;) 皆さんは、どうでしょうか? 記録的な暖冬のこの冬、少なくとも、寒さは「さる」一年のはじまり。ことしも、よろしく願いいたします。

年始の、朝日新聞のコラムに、「申」の字は、天から雲を貫き「いかづち:カミナリ」が落ちる様子を表し、転じて神様からの啓示を意味しているとの事。皆さんからいろいろ教えて頂く事になる一年かもしれません、「さる」人間に最も近い干支。干支にちなんで、道具と知恵を使い、困難も乗り越えて行きたいと思います。

私事ながら、先日、両親と僕たち夫婦の四人、熱田神宮でお祓い(厄払い)を受けてきました。子供のころから、父の仕事の都合上、年始勤務の交代に合わせて、家族で熱田さんへの初詣、宮の杜で「宮きしめん」を食べ、「きよめ餅」を、お土産に。気が付いた時からの恒例行事でした。それも、子供それぞれが大人になり、家族が出来、父が退職して、随分、両親と一緒に初詣から遠ざかってしまいました。それこそ、僕の成人式以来。約20年ぶりでした。もうすぐ、70歳になる父と69歳になる母に囲まれ記念撮影。ちょっとだけ、20歳のころに戻った気がしました。そんな父から、唐突に、「ありがとう」との事。聞けば、年末、痛めていた膝に水が溜まり、階段を上る事、歩くことにも困っていた様子、見かねた僕が日常生活の上で、簡単に取り組める、父の状態に合わせたトレーニングを指導した所、功を奏した様子。いまでは、四国のお遍路さんに行く時も、膝が痛くないせいか、階段でも母を置いていく始末。父が元気だと、母も嬉しいようです。指導した僕まで嬉しくなっていました。そんなこんなで、母に蓬莱軒で鰻をおごり厄落とし。みんなにとって、厄の振りかからない一年になるようにと、熱田の大神様にお願いしました。今年最初は、バランスと筋力の体操のご指導です。みなさんも、出来る範囲で頑張ってみてください。(^-^)

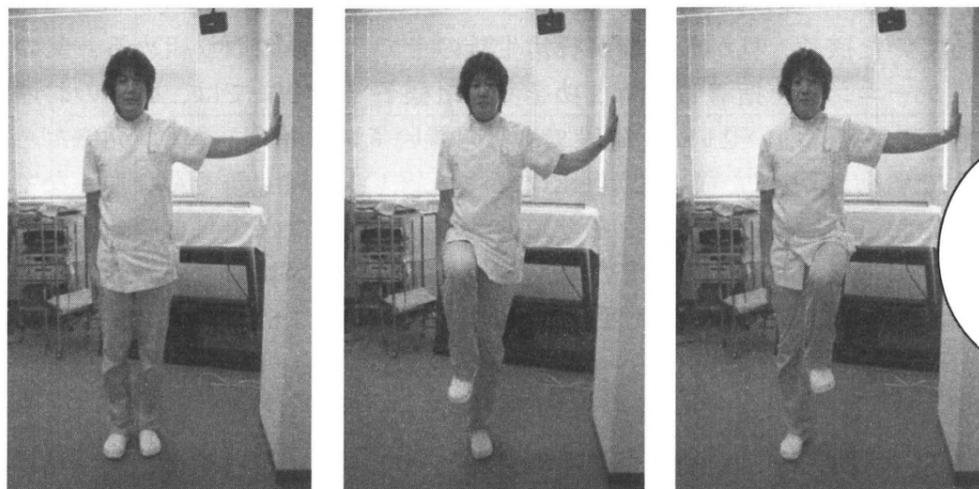
「筋力の低下」と「バランスの不安定化」について

前回、本町クリニックの、服部優子先生より「フレイル」について、説明がありました。「frailty」の日本語訳、「虚弱」です。詳しい説明は、前回の会報の、優子先生の記事を参考にしてみてください。高齢者では、若い時に比べ、筋力や活動が低下してこの状態に陥る事が多いと言われています。

特に、日本整形外科学会は、「人間は運動器に支えられて生きている。」運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるという事を日々意識して欲しい」というメッセージを含め、平成19年に「ロコモティブシンドローム：運動器症候群」という概念を提唱しました。ここで言う、運動器とは、体を支え、動かす器官の総称で、骨や関節、靭帯や筋肉、末梢の神経や脊髄などを指します。この運動器の障害には、運動器自体の疾患と、加齢による運動器機能不全があります。この、ロコモティブシンドローム（以下：ロコモ）は、国民病とも呼ばれ、変形性関節症と、骨粗鬆症に限っても、推計患者数は、5000万人近くに上ると言われています。また、ロコモは、「健康寿命の短縮」や、「寝たきりや要介護状態」の3大原因の一つになっています。

ようするに、加齢や、運動器自体の疾患（変形性関節症など）のため、筋力や体力、バランス保持能力が低下すると、日常生活に最低限必要な、日常的な動作である、着替えや靴下を履く事、トイレや入浴、寝起きや移動、食事などの動作が一人では行えなくなり、誰かの介助や、協力が必要となり、これが介護者の負担にもなってしまおうという事になります。（_ _;） それでは、バランスと筋力を維持するために、どんな事をして行けば良いのでしょうか？ 皆さんや、介護に携わる家族の方にも、無理なく行えることを、少し紹介させていただこうと思います。

その1 「片足立ちでバランスを取ってみる！！」



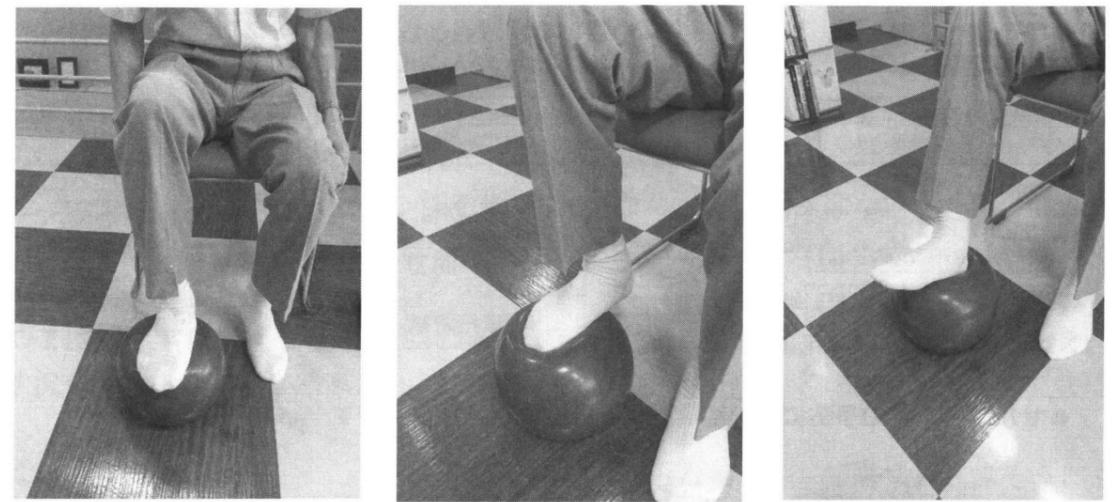
53.3分の
歩行と同様の
効果有！

「左右交互」
「1分ずつ」
「3回：6分」 行い

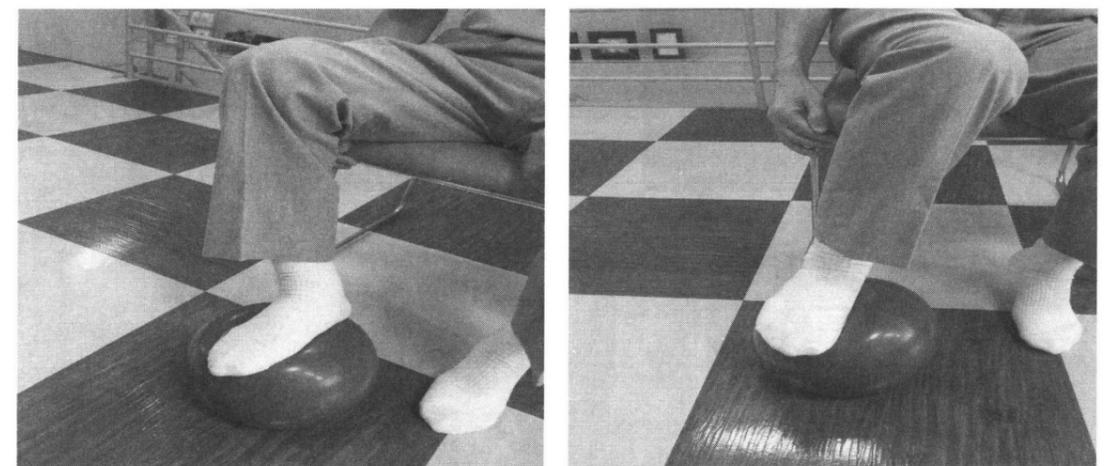


その2 「足首を柔らかく使えるようにする！！」

立つ姿勢や、歩く姿勢を安定させるためには、足首の柔らかさが不可欠です。足首は3軸性の関節と言って、曲がる（背屈）、伸ばす（底屈）、開く（外転）、閉じる（内転）、内側に捻る（内反）、外側に捻る（外反）の6つの動きが出来ます。この動きを細かく行ってバランスを取っています。下の写真のようにボール等を使って、足首の柔らかい動きをトレーニングしてみましょう。ふらつきを軽減させたり、バランスを保つ事に良い効果があります。



- ①まずは、ボールを片足でしっかり踏み込みます。 ②つま先で押すように、ボールを踏み込みます。 ③踵で押すように、ボールを踏み込んでみます。

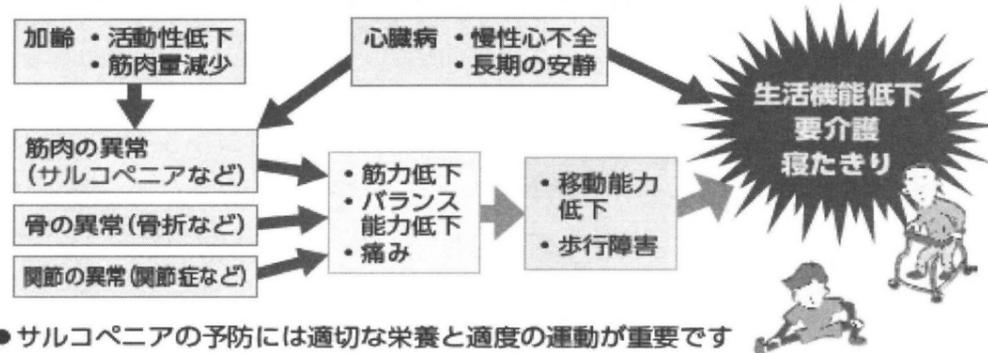


- ④ボールの上で、足をぐるぐる回すように、外回し、内回しを、ゆっくりしましょう。ボールを踏む足は必ず片脚ずつ！ 反対側の足は、しっかり踏ん張り体を支えましょう。できれば、裸足か靴下を履いた状態でしっかり足首を使うようにしましょう。ゆっくり、丁寧に左右交互に1日1回ずつでも続けて行っていきましょう。

その3 「レジスタンストレーニングをしてみましょう！」

レジスタンストレーニングとは、体の局所（限られた場所：ex 太もも）あるいは、全身の筋群に負荷（抵抗）を与え、筋力、瞬発力、筋持久力といった、骨格筋機能の向上を目指すトレーニングの総称です。それぞれ個人の体力や、筋力、必要性に応じて、レジスタンス（体に与えるトレーニングに必要な抵抗）を変える事が必要になります。筋肉の量が減少することを、サルコペニアといい、日常生活の能力低下に大きな影響を及ぼします。

- サルコペニアとは、「筋肉量減少」のことで、原因として、加齢のほか、長期安静による筋萎縮、栄養不足、慢性疾患（がん、心不全など）があります



- サルコペニアの予防には適切な栄養と適度の運動が重要です

「自重を使った、低負荷レジスタンストレーニング」

A. ももを上げる(座位)



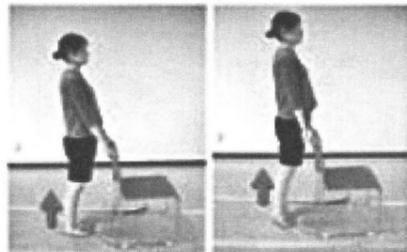
B. 膝を伸ばす(座位)



C. 椅子から立ち上がる



D. つま先立ち



- 息を止めず、呼吸しながらゆっくりとおこなう
- [ゆっくり7回+1分休憩]×2~3セット×4~6動作=12~30分、週3回

<http://www.nevc.go.jp/cvdingo/pamphlet/heart/pamph102.html>

国立循環器病研究センター 循環器情報サービス 自宅で出来る低強度レジスタストレーニングより抜粋

今回は、健康の維持のため、筋力の維持とバランス保持に有効なトレーニングを紹介しました。皆さんそれぞれの体調や状況に合わせて、出来る範囲で取り組んでみて下さい。

さて、話は変わりますが、父の膝。

昨年末まで、ずっと母の前で、「いたい・いたい」と我慢強いはずの父が漏らしていたとの事。釣りが好きで、突堤や川べりのコンクリートの道を、釣り道具を持って、毎日毎日、飽きもせず、ハゼを釣りに行っていたとの事。時には、高齢な祖母を支え、一緒に畑仕事をしたり、草を抜いてみたりと中腰の姿勢を続け、固く狭い通路をバランスを保ちながら歩いていたようです。あの膝と、その腰で、。(^_^)

ときどき、実家へ帰っては、何かしら話していると、「まあ、俺も年取ったわ」とか「えらい(疲れる)で出来んわ」なんて、全盛期の親父なら、考えられないほどの弱気な発言。母親まで、心配になり、僕を頼って、「なんかいい方法はない？、お父さんが、元気ないと、私まで気が滅入ってくるの・・・」なんて、たしかに、超人的な体力を誇った父も70歳。古希を迎えれば、体力的に衰えるのは、いたしかたない、とはいえ、ここは、理学療法士の仕事をしている息子として、なんとかせねば、なんて考え、父の状況を評価して、出来る事から、無理なく、父の続けられるトレーニングを考えました。

はじめは、疑心暗鬼。こちらも肉親、しかも親となると別。普段は、偉そうにも、先生、理学療法士さん、などと呼ばれ、ご指導させていただいているものの、息子となると、。(^_^) 上手くいかないものです。ですが、いろいろと、父の反応を見ながらめげずに取り組んでいると、なんとか形になってきました。いまでは、筋力も付き、あれだけ痛かった膝も、嘘のように楽になったとの事、少し前屈みがちだった、猫背も修正され、堂々と歩き、階段も何とか上り下りが出来るようになりました。このごろは、自信が付いたのか、母にまで、「やらなあかんぞ、じぶんのために」なんて言う始末。母も笑いながら、こっそり教えてくれました。

普段から、「日常生活を自分の力で出来るだけ行えるように維持をする為に、生活の行為は、出来るだけ自分でしましょう」とか、「調子の良い時には、外を散歩するなど、出来るだけ体を動かしてみよう」など指導しているにもかかわらず、あらためて、身近な存在から、「痛ければ、出来ない」「力がなければ、やれない」「痛かったり、不安だったり、力がなければ、やるきになれない」と言う事を教えられました。その一方で、「真面目に、自分にあつたトレーニングをすれば筋力が付く」「ちゃんとした評価の元、筋力が付き、関節が安定し、痛みが無くなり、姿勢が良くなれば、おのずから出来るようになる、やる気もおこる」と教えられた気がします。今回は、手前みそな話になってしまいましたが、今回、父が少し良くなって一番、喜んだのは、母、僕、家族、本人、ではなく、祖母でした。(^_^) 幸先よい1年です。次は皆さんの番。今年もよろしく願いいたします。 <m(_)_m>

発声訓練ソフトの開発とお願い

愛知淑徳大学 言語聴覚学専攻 講師 志村栄二 (言語聴覚士)

愛知工業大学 情報科学部 4年 志賀俊佑 (澤野研究室)

1. 開発経緯

パーキンソン病がある方では、しばしば声が小さくなってしまふことがあります。そのような症状がある方は、言語聴覚士などのセラピストとともに声を大きくする練習を行うことがあり、実際に声が大きくなる効果も示されています。

しかしながら、声を大きくする練習はセラピストとともに行うことが主であり、1人では行いにくい、単に声を大きくする練習は飽きる傾向にある、1人では自身の声の大きさがどれくらいなのかが分からない、などといった問題点があります。

そこで、ご自宅で楽しみながら、声を出す練習ができるようにパソコンやタブレットで行える発声訓練ソフトを開発することになりました。平成26年12月頃より行い、約1年を経て試作品が完成しました。

2. 発声訓練ソフト (羽ばたけチョウチョウ) の紹介

写真1をご覧ください。チョウが左の中央に飛んでいます。声を出し始めると、このチョウが画面右方向に進み、声が小さくなると終了となり、TIMEのところに出せた持続時間が表示されます。このソフトは、単にどのくらい発声を持続できたかを測定するだけではありません。大きな声を出すとチョウが上方に飛びます。写真1のAの線は目標とする声の大きさです。使用する方は、この目標とする線を超えるように大きな声を出してチョウを飛ばすよう発声努力します。この目標の線は任意の設定で変更することが可能です。また、声を出しているときは、左上のdB (デシベル) に声の大きさが数字で表示されます。数字が大きいほど声の大きいことを表します。

このソフトは試作第1号といったところです。今後はこのソフトを実際に使用していただき、感想を得て、使い勝手やシステムを改善していきたいと考えています。このソフトの内容は、12月の定例会でご紹介して、1月の定例会にて数名のかたにソフトをインストールしましたが、会員の皆様に紹介して、様々なご意見を頂戴するには、この会報でお知らせした方が良く、ということになり、この度ご紹介させていただくことになりました。ご興味のある方は、是非、下記の連絡先までお知らせください。

【連絡先】

愛知淑徳大学 言語聴覚学専攻 志村栄二

e-mail : eshimura@asu.aasa.ac.jp

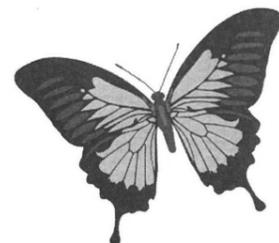
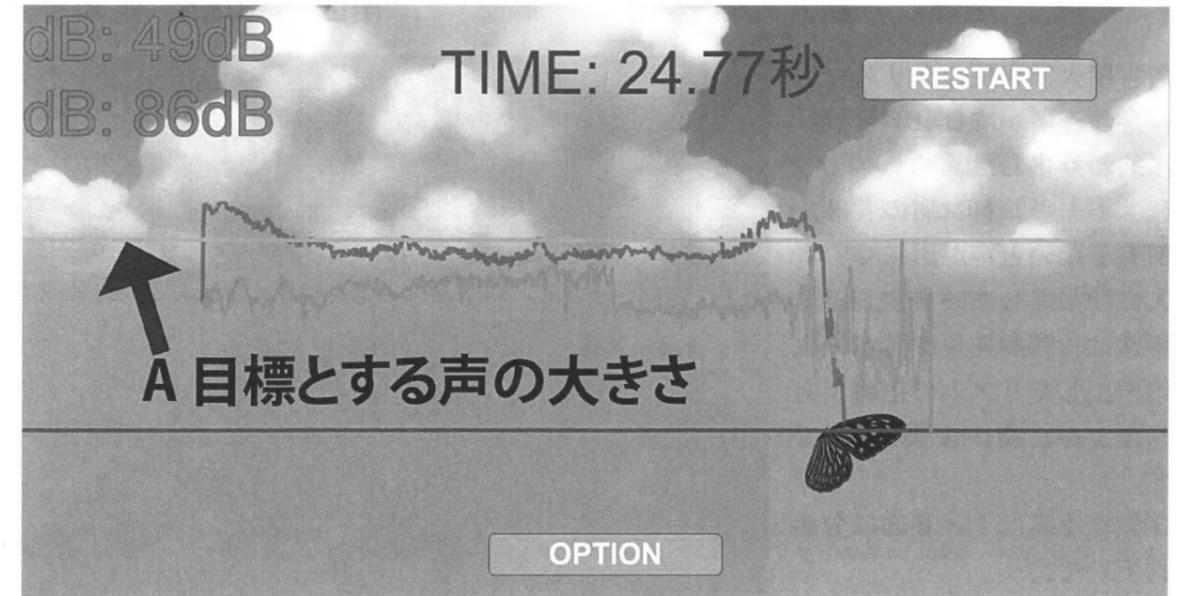


写真1 発声訓練ソフト「羽ばたけチョウチョウ」の起動画面



広告一覧

服部神経内科本町クリニック	38 ページ
(有) メディカル在宅マッサージセンター	38 ページ
(有) 一粒社	44 ページ
エフピー(株)	44 ページ
協和発酵キリン(株)	49 ページ
大塚製薬 (株)	54 ページ
グラクソ・スミスクライン (株)	54 ページ
大日本住友製薬	60 ページ
日本メドトロニック(株)	60 ページ

「クリスマスコンサート」が18日に終わりました

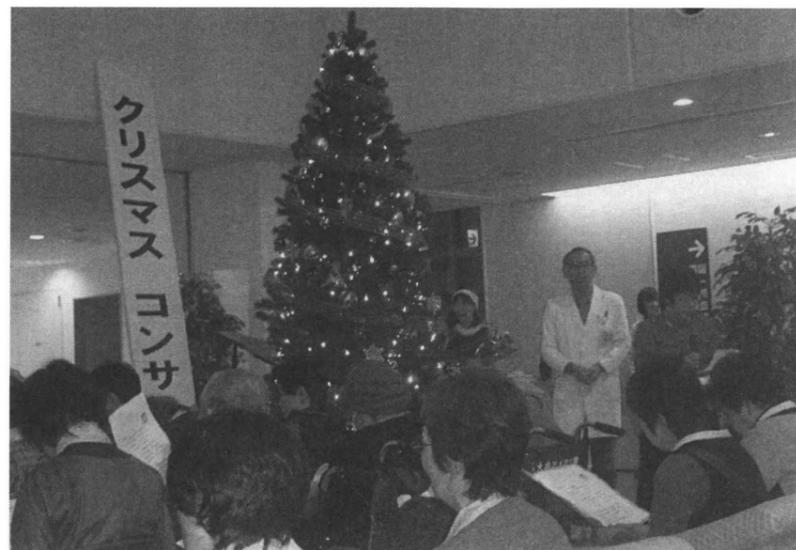
南区 山田 良知

名古屋大学病院のクリスマスコンサートが本日18日(金)に終わりました。

我々パーキンソン病の者は、何もしないと声が出にくい老人になってしまいます。

平常は、鶴飼先生や鈴木先生の声出しやリズムの指導がありますが、今日はその発表です。

プログラムはⅠ・Ⅱ部に分かれています。



Ⅰ部では、トーンチャイム演奏などとパーキンソン病友の会の皆さんが出演。

ピアノ伴奏 鈴木千春先生 指揮 鶴飼久美子先生です。

Ⅱ部では、マリンバ、フルート、ピアノの方々の演奏です。

桂山たかみさん(マリンバ)

名古屋音楽大学打楽器科卒業 全日本ソリストコンテスト入選

テレビ愛知主催「New Artist Classic Stage」

瀬田なお子さん(フルート)

名古屋音楽大学打楽器科卒業。現在、トリオみゆなメンバー

高橋早紀子さん(ピアノ)

県立芸術大学器楽科卒業 同大学院修了。ハンガリーに留学

第6回ベーラ・バルトーク国際ピアノコンペディションにおいて特別賞を受賞。

マリンバのその低音が会場にひびく、すばらしい拍手がなりやまないコンサートになりました。

みんなで歌おうでは、あの素晴らしい愛をもう一度、赤鼻のトナカイ、ジングルベルが会場にひびきわたりました。

今日の出演の方々に感謝の花束を贈りました。また病院からは感謝状が渡されました。

また来年も楽しみにしています。



バイバイ

クリスマスコンサートに参加して

春日井市 木村 暢子

三度目のクリスマスコンサートに参加させていただきました。

“あの素晴らしい愛をもう一度” “もろびとこぞりて” をコーラスで、“きよしこの夜” をコーラスとトーンチャイムとウインドチャイムで演奏しました。きよしこの夜ではトーンチャイムと最後のウインドチャイムを受け持ちました。先生に「お願いしますね」と言われた時は嬉しさ半分プレッシャー半分でした。あらかじめきれいな音が出る方法を教えていただき必死で演奏しました。終わってから近くの方に「ちゃんと音は鳴っていたかしら」と聞いたら「ちゃんと鳴っていましたよ」と言ってもらえ、あー良かった！と安心しました。

後半は、マリンバ・フルート・ピアノの演奏でした。素敵な演奏を間近で観ることができてとても嬉しかったです。

一時間のコンサートがあつという間でした。楽しい時間を過ごすことができ幸せでした。鶴飼先生、鈴木先生ありがとうございました。



クリスマスコンサートに参加して 常滑市 大津 邦世

昨年12月18日（金）に名大病院リハビリ広場で第8回目のクリスマスコンサートが催されました。お天気にも恵まれコンサート日和になりました。

月1回ナディックで鶴飼先生と鈴木先生により音楽療法を受けています。その成果を発表する日です。

平山先生・鶴飼先生のご挨拶に続いて第1部の友の会会員によるコーラスの始まりです。会場は満席です。出番を待つ皆さんも少し緊張感が漂っています。

鈴木先生のピアノ伴奏・鶴飼先生の指揮のもと「あの素晴らしい愛をもう一度」「もろびとこぞりて」を合唱。トーンチャイムで「きよしこの夜」を合奏しました。総勢43名のステキな歌声と清らかなトーンチャイムの音色がリハビリ広場いっぱいに、いえもっと遠くまで広がっていくようでした。皆さんの一生懸命さが伝わってきて感動で胸が熱くなりました。

次いで第2部です。

桂山たかみさん（マリンバ）・瀬田なお子さん（フルート）・高橋早紀子さん（ピアノ）がサンタの衣装で登場。若く美しい3人によるコンサートの始まりです！会場がパッと華やきました。「剣の舞」「道化師のギャロップ」「愛の挨拶」「四季のメドレー」「クリスマスソング」など馴染みのある曲が次から次へと奏でられました。マリンバ・ピアノの軽快な響き、フルートの優しい音色に会場が包まれ皆さんうっとり！たちまち魅了されてしまいました。心身ともに癒やされました。またそれぞれの楽器の楽しい説明もあり知らないことばかりで驚きました。

最後に会場の皆さんと一緒に「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」を大きな声で鈴を鳴らしながら歌いました。とても盛り上がりました。コンサートの余韻に浸っている中で友の会より演奏者へ花束が贈られました。素晴らしいコンサートに拍手喝采でした。一足先にクリスマスプレゼントをいただき幸せでした。ありがとうございました。

また会場には1歳半の坊やを抱いた東谷悠子さん、相談役の越澤さんも来てくださいました。とても嬉しかったです。最後になりましたが平山先生、鶴飼先生、鈴木先生、名大病院のナディックの方々いつも満面の笑みで支えていただき心より感謝申し上げます。有り難うございました。これからもよろしく願いいたします。



名大病院玄関前庭

医療講演会（一宮）開催

昨年末、12月19日（土）、平山正昭先生を講師に平成27年度3回目にあたる医療講演会を開催しました。平山先生の講演録を作成することは、もとよりできませんので、開催の報告だけさせていただきます。

4月の総会後の第1回医療講演会の後、市民公開講座「こんな時は神経内科に行こう ～パーキンソン病と脳・神経の病気を知るセミナー in 名古屋」に協力した第2回目が、9月6日とずれてしまい、その折、秋に神経治療学会市民公開講座が開催されるとの予告があり、2回目の＜市民公開講座と離そう＞と考えていました。

「神経疾患の次世代治療について～パーキンソン病とリハビリテーション医学の新たな可能性を考える」が11月28日に開催、そして29日には服部優子先生を会長に「神経難病における音楽療法を考える会」が開催されることになりました。秋の一日交遊会も、長く担当していただいていた森さんが体調を崩され、急きよ、講師依頼と、会場設定をしたら、この市民公開講座とバッティングしてしまい申し訳なく残念なことになってしまいました。

10月号の会報で行事案内を周知しないと開催できない制約もあり、医療講演会の会場を必死に探しましたが、10月、11月では思うように会場が確保できず、暮れも押し迫っての開催になって、今までの医療講演会の参加者数としては最少の50名にとどまり、毎回、ボランティアで講師を務めてくださる平山先生には大変申し訳ない次第となってしまいました。

少ない参加者でしたが、お願いしたアンケートの中に“いろいろなお薬があることが知れて良かったです。今までパーキンソン病の知識がなかったので、母の言うことにどう返せば良いかわからず、これからは一緒にいろいろな話をしていきたいです。”という回答があり、友の会として、会員外の患者さんたちにパーキンソン病の知識・治療薬の知識を伝えて行くことの大切さを改めて思いました。

今回の参加者は、【患者 12 家族 9】と患者さんが多く、【男性 11、女性 11】と男女比は同数でした。年齢は【60代 10、70代 7】が80%を占め、病歴は【1～3年 3、3～5年 4、5～7年 4、7年～ 6】となっていました。会員か非会員かは【会員 11、非会員 11】同数でした。

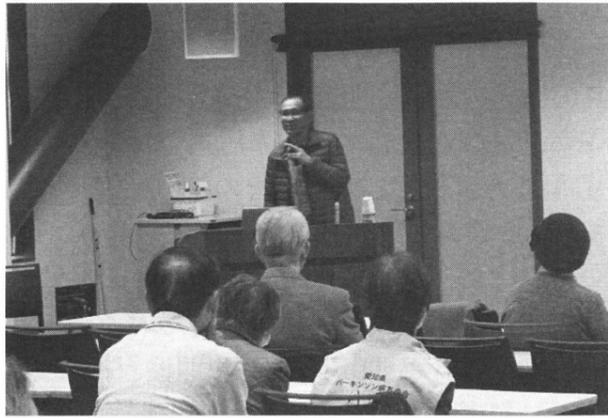
「大変勉強になった」「薬の副作用が心配でしたが安心しました」「いろいろな薬の種類について分かりやすいお話だった」「そうだったのか、と納得できる話が多く有意義だった」などの項目に、それぞれ複数の人から同様の感想が寄せられました。

2月の豊橋にはしっかり準備をして臨みます。平山先生、ありがとうございました。

医療講演会に参加して

<希望を持って> 春日井市 益田 緑

先日、一宮医療講演会に出席しました。そこで平山先生がおっしゃったことです。パーキンソン病のお薬は、今でもこんなに種類があります。又、どんどん新しいのも出ています。近いうちに腸から入れるのや舌下錠も出来ます。これは動けなくなったら舌の下に入れると直ぐ効きます。せつかくいいお薬が出て来ても受け入れるほうが駄目になっていたら使えないことになるので、頑張って病



気が進まないようによく体を動かして、どんどん外に出かけてください。それがリハビリになります。

こういうところにもどんどん出かけて、みんなとお話したりするのがいいのです。家に閉じこもっていると、特に認知症がある人らはどんどん進んでいきます。

今までしていた好きなことは出来るものです。何か趣味を持つのがいいです。こんなことを云われました。私はなるほどと思いつつも、そう云われても元気だった頃と比べると手は動かないし、歩けば転げるし、車には乗れないし、なかなかと難しいことだと思いました。でも、何かしら探してやらなきゃと、あと何年生きられるか分からないけれど、諦めません勝つまでは、いきたいなと感じました。少しだけ希望が持てるような気がした一日でした。ありがとうございました。

<ありがとうございました> 常滑市 大津 邦世

穏やかに晴れた12月19日(土)一宮iビルで名古屋大学の平山正昭先生の医療講演会に参加しました。常滑から電車で田園風景を楽しみながら、ちょうど一時間で一宮駅に着きました。初めての会場のiビルは名鉄・JR一宮駅に隣接していて改札口を出てすぐで、とても便利が良かったです。

今日は一般の方、若い家族の方の参加者が多いと思いました。先生は薬の変遷についてお話になりました。4~5年先にはきっと新薬が出るでしょう。病状日誌をつけ自分の身体の一日の変化を知ることが大事です。そしてリハビリや趣味を楽しみながら心とフレッシュし心身ともに健やかに暮らしていきましょう。とお話になりました。

それから先生はP病がを発症前に食い止める研究をなさっているとの事です。夫は発病して14年になります。先生のおっしゃる通り若い頃から、レム睡眠行動障害・便秘等がありました。寝言にしては強烈だし、家族で同じ物を食べているのに何で夫だけ便秘な

のかな〜??とっていました。

これらの症状もP病の初期病変である可能性が示唆されるとの事でした。

先生の研究に期待しています。P病で苦しむ人が一人でも減ることは素晴らしいことです!

今回も多くの事を学びました。平山先生ありがとうございました。薬品会社の方々いつもご協力有り難うございます。

これからも二人の体調が良い時は、外出を心がけ多くの人と交わり小さな幸せを感じる日々を重ねていきたいと思いました。こころ優しい友の会の皆さんに感謝しながら、師走の夕暮れ帰路につきました。

二人で出かける日が長く続くことを祈りながら・・・

<医療講演会を聞いて> 東郷町 都築 月子

平成27年12月19日(土)尾張一宮駅前ビル(i-ビル)で行われた医療公演会に出席しました。

講師は、友の会顧問でもいらっしゃる名古屋大学医学部准教授平山正昭先生。

演題は、パーキンソン病薬剤治療の変遷。

年の瀬、寒い日ということもあり参加者がいつもに比べると少なかったですが、若い方も数名参加され、質疑でもいろいろな視点での質疑が出ていて、今回も色々と為になる講演だったと思います。その中で参考になった話として、「夜間頻尿に対する対応」があります。

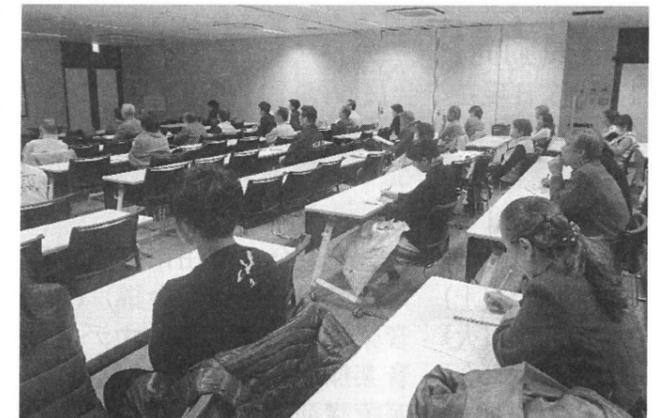
ある方が、夜間頻尿の質問をされた際、先生から「夜間頻尿を抑える薬がある」とのお話があり、早速今月の診察で先生

に相談し、夜間頻尿を抑える薬を処方していただきました。

パーキンソン病は、頻尿になったり、夜間睡眠障害があつたりという症状が起こります。私自身、夜眠れないことも多く、睡眠導入剤を処方してもらいましたが、あまり効かず、翌日の昼間に頭がボーっとし、朦朧としているのが苦になり睡眠導入剤の服用をやめました。その為、まだまだ夜眠れないということは解消されていませんが、眠れない時はそれに加えて1時間に1回もしくは、30分に1回程の頻度でトイレに行きたくなってしまいます。その際、足元がおぼつかず、トイレまで主人に引きずられて行くことも度々です。夜間の頻尿がなくならないか悩んでいました。

今回の講演会をきっかけに、対応できる薬に出会えてよかったと思っています。

友の会、講演会を通じて、このように色々な症状とそれに対する方法を共有しあうことが本当に大切だと、改めて思った一日でした。



事務局だより

事務局

【署名と募金のお願い】

まだお手元にお持ちの方、2月15日までにご返送ください。

国会請願署名用紙（パーキンソン病友の会、日本難病・疾病団体協議会の2種）と募金用振込用紙を85号とともにお送りいたしました。難病新法には、まだまだ、ヤール重症度2以下の軽症者の課題などいろいろあります。署名活動にご協力をお願い致します。署名は、自筆で、住所も県から記入し、「〃、同上、」など省略しないでお願いいたします。また、表紙の「請願人」には、ご自分のお名前を書かないようお願い致します。

- ◆署名用紙は、同封の事務局宛封筒に恐縮ですが82円切手を貼って返送してください。
- ◆振替用紙は、会費納入ではありません。国会請願募金用です。会費は、28年4月にお問い合わせ申し上げます。
- ◆iPS細胞研究募金も受け付けています。募金は、「国会請願用」・「iPS細胞研究用」と内訳を書いてお送りください。お願いいたします。
- ◆カンパ・ご寄付もお願いいたします。

【会員動向】

1月15日現在の会員数は、11月15日、281名に対し、退会者1名、入会者7名の287名です。

【会活動】

- 11月28日(土) 一日交遊会（半田市交流プラザ） 午前：懇談会 午後：リハビリ
- 12月05日(土) 定例役員会（運営会議）（東海市民交流センター会議室）会報85号発送
- 12月08日(火) 音楽療法（名大病院ナディック）
- 12月18日(金) 音楽療法クリスマスコンサート
- 12月19日(土) 医療講演会（一宮） 講師：平山正昭先生
- 01月09日(土) 定例役員会（運営会議）（東海市民交流センター会議室）
- 01月12日(火) 音楽療法（名大病院ナディック）
- 01月18日(月) 全国誌会報143号発送
- 01月19日(火) 東海・北陸ブロック支部長会（岐阜）

【募金・ご寄付のお礼】

浅井志津子・浅井利一、石川富士子、今井いつ子、太田浩子、金沢聖治、後藤信次、佐々木廻恵、佐野雅代、白井道義、新谷令子、簾勇司、関口悦司、高木進、高木千鶴子、棚瀬喜子、富板邦夫、豊田国昭、夏目征四郎、林宙子、福井美砂、古野茂一、増田民子、益田利彦、松尾昌博、宮川浩、山本憲夫 【1月15日現在 27名 133,000円】

【お知らせ】

- (1) 全国誌143号にアンケートを同封しました。
＜パーキンソン病の治療に関するアンケート＞をお送りしました。ご回答の上、同封の封筒にて2月29日までに投函してください。よろしくお願いいたします。
- (2) 医療講演会（豊橋）にご参加ください
2月14日（日）、今年度最後の医療講演会を豊橋保健所にて開催します。お誘いあわせ多数ご参加ください。
- (3) 平成28年度総会【予告】
日時：28年4月24日・日
会場：名古屋市総合社会福祉会館
内容：午前＝総会 午後＝医療講演会 講師 水野美邦先生（順天堂大学名誉教授）

【定例役員会（運営会議）にご参加ください！！】

- 3月5日（第1土） 10：00～12：00 東海市民交流センター会議室
- 4月2日（第1土） " "

お詫びと訂正

会報85号、増田民子さんの2点の原稿に沢山の誤りがありました。これは筆者の増田民子さんの誤りではなく、データ入力したままの未校正を出稿したために起きてしまいました。増田さんはもとより、読者の皆様にも大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございませんでした。下記の12箇所を訂正いたします。今後はこのような事がないよう努めて参ります。よろしくお願い致します。

（講演会）

- 40p 7・8行目 聞いているふりをして→削除
 - 9行目 何の話しか→何の話か
 - 23行目 体も遣う→体も使う
 - 41p 5行目 限りでは休まない→ 限り休まない
 - 14行目 今日、首の手術→今は、首の手術
 - 21行目 奈良薬師寺館長→奈良薬師寺管長
 - 22行目 大谷以前→大分以前
 - 24行目 方』方→方々
 - 25行目 お顔とお名前は思い出すことは』出来ます→お顔は思い出すことは出来ます
 - 最後の行 縁→ご縁
- 桜梅桃李（干し柿作り）
- 47p 10行目 五ヶ連になって→ 五ヶ連なって

福祉講座 10 介護保険について (5)

事務局

1. 在宅(居宅)サービス

(1) 訪問介護(ホームヘルプ)

★住み慣れた家で生活を継続できるようにするための基本サービス

介護福祉士や訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者の居宅を訪問し、介護・家事を行うサービス。身体介護を伴うサービスと、伴わないサービスがあります。身体介護を伴うサービスとは、利用者の身体に直接接触して行う介護で、ADL(日常生活動作能力)や意欲の向上をめざして利用者とともに行う自立支援です。身体介護以外のサービスは、家事援助ともいわれ、日常生活上の援助で、利用者が単身、またはその家族も障害や病気等のため本人、家族が家事を行うことが困難な時に行われます。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

- 入浴、排せつ、食事等の介護(身体介護)
- 掃除、洗濯、調理等の家事(生活援助)
- 生活等に関する相談および助言
- その他、日常生活上の世話

(2) 訪問看護

★自宅での療養生活を支えるサービス

看護師等が、医師の指示に基づき、利用者の居宅を訪問し、健康チェック、療養上世話、必要な診療の補助を行うサービス。また、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

- 病状、障害の観察と判断、健康管理
- 食事、排せつのケア、水分、栄養管理
- 薬の飲み方と管理
- 療養生活、看護、介護方法に関する相談・助言
- 家族の悩みの相談
- 終末期ケア
- かかりつけ医師との連携と調整

(3) 訪問リハビリテーション

★利用者の居宅でリハビリを行うサービス

理学療法士や作業療法士が、医師の指示に基づき、利用者の居宅を訪問し、利用者の心身機能の維持回復及び日常生活の自立を助けるために理学療法、作業療法、その他の必要なりハビリテーションを行うサービス。

パーキンソン病患者は、医療保険でも訪問リハを受けられます。地域によっては、介護保険より、より専門性の高いリハが受けられることもありますが同時に1割(2割)負担が、上限額内の負担となり、支払いの負担は少なくなります。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

○身体機能：関節の拘縮予防、筋力、体力の維持、褥瘡の予防、自主トレーニングの指導

○日常生活：屋内・屋外の歩行練習、寝返り、起き上がり、移乗動作などの基本動作訓練、食事やトイレ、入浴、階段昇降などの日常生活動作訓練

○家族支援：歩行での介助方法の検討・指導、福祉用具・自助具の紹介・提案、家屋改修に関する助言

(4) 通所介護(デイサービス)

★施設などにおいて、日帰りで介護や生活機能訓練などを行うサービス

日中、老人デイサービスセンターなどに通ってもらい、日常生活上の支援や、生活機能訓練を日帰りで提供するサービス。利用者の心身機能の維持向上と家族の負担軽減を図る。

入力やレクリエーションを主とした内容から、リハビリに重きをおいた活動、夕食後までの延長デイなどバリエーションが増えていますので、<どのように時間を過ごしたいか、何をしたいか>を考えて選択するのが良いと思います。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

- 食事、入浴、排せつの介護
- 健康管理
- 日常生活動作訓練
- レクリエーション

(5) 通所リハビリテーション(デイケア)

★施設などにおいて、日帰りリハビリテーションを行う

介護老人保健施設(老健)診療所、病院等の医療機関において、日常生活の自立を助けるために理学療法、作業療法その他必要なりハビリテーションを行い、利用者の心身機能の維持向上を図るサービス。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

○身体機能：関節の拘縮予防、筋力、体力の維持、褥瘡の予防、自主トレーニングの指導

○日常生活：屋内・屋外の歩行練習、寝返り、起き上がり、移乗動作などの基本動作訓練、食事やトイレ、入浴、階段昇降などの日常生活動作訓練

<言葉の整理>

「介護福祉士」：社会福祉士および介護福祉士法によって創設されたケアワーク専門の国家資格。専門的知識・技術をもって、日常生活を営むのに支障がある者に心身の状況に応じた介護(2015年からは喀痰吸引等を含む)を行うとともに、その介護者に対して介護に関する指導を行うことを業とする者をいう。資格取得には介護福祉士国家試験の合格(2015年からは養成施設卒業生も)が必要。



書名：パーキンソン病に効くCDブック
 著者：林 明人
 出版社：マキノ出版
 出版年：2006年8月 (1,500円+税)

図書を読んで、その内容がすうーっと胸の内に入って来る。文字通り腑に落ちるためには、読み手の位置が重要である。この本は、妻がパーキンソン病と告げられ、息子に伝えた後、息子が本屋に寄ったらあったからと言って持って来てくれた。パーキンソン病に関係する最初の本との出会いであった。これから先、何が起きるのか、皆目わからず、ウェブで

調べたり、日々の生活に注意深く、ただ変化を見ようとしていた時期である。＜歩行障害の大きな原因の一つが、脳内リズムの障害です。聴くだけで脳に歩行リズムが刻まれ、歩行障害やうつが改善する！＞ 「脳内リズム」「歩行リズム」「聴くだけで改善」これらの言葉に引っかかっていたのかも知れない。あれから、丸7年、すくみ足で動けない、歩き始めると突進する。出ている声も小さかったり、出なかったり。薬のオン・オフもはっきりしてきた。3年前から名古屋大学病院の鶴飼久美子先生の音楽療法に通っている。今なら理解できる。パーキンソン病からくる様々な微妙なずれを見、聞き、生活介護のなかで体験した今なら分かる。



左は、上記の本の2012年6月の改訂版です。2011年に日本神経学会から「パーキンソン病治療ガイドライン2011」が2002年の初版の改訂版として発行されました。このガイドラインは、エビデンス（医学的根拠）に基づく治療法を解説したもので、ガイドラインについては、渡辺宏久先生が「EBMとオーダーメイド治療」で毎号原稿を寄せてくださっています。紹介しているこの図書の著者・林先生もガイドライン作成委員として活動されました。また、服部優子先生が大会長で昨年11月に開催された＜神経難病における音楽療法を考える会＞でも講演されました。ガイドライン2011で「音楽療法」は、＜内科的かつ外科的な治療に加えて行うことで、症状のさらなる改善が期待できる治療法＞として認められたことを契機にパーキンソン病患者への音楽療法が広がりを見せ、この流れの中で、改定され発行されました。

第1章 「ガイドライン」で認められた音楽療法／第2章 なぜ音楽が歩行障害を改善するか？／第3章 CDの効果的な使い方／第4章 実証された音楽療法の効果／第5章 パーキンソン病をもっとよく知ろう／第6章 パーキンソン病の治療
 CD：第1部 聴くだけパート（「四季」／「水上の音楽」／「フルートとハープのための協奏曲」／「くるみ割り人形より」／「スペイン奇想曲」／「軍隊行進曲」他
 第2部 歩け歩けパート（「旅愁」／「春の小川」／「ふるさと」／「ゆりかごの唄」／「青い目の人形」／「キラキラ星変奏曲」） 第3部 聴くだけパート（「ボレロ」）

第4回「一日交遊会」のご案内

平成27年度「一日交遊会」4回目のご案内です。

午前中は鶴飼先生・鈴木先生の音楽療法。午後からは埜口先生のリハビリ体操です。今まで参加されている会員さんはもちろんのこと、新しく“友の会”に入られた会員の方、是非ご参加下さい。

最近の気候は変化が激しく一日の内でも昼と夜の温度差、日々間の温度差は大きく、私たち患者にとっては、体調の維持管理が大変困難になります。そんな時大きな声で歌をうたい、皆さんとおしゃべりをし、リハビリの体操をして楽しく一日を過ごしてみませんか。参加をお待ち致しております。

担当 山本 芳夫

記

日時	平成28年3月6日（日曜日）10:00～15:00
場所	名古屋市北生涯学習センター3F 視聴覚室 名古屋市北区黒川本通2-16-3 TEL052-981-3636
講師	鶴飼久美子先生・鈴木千春先生・埜口義広先生
日程	10:00～10:30 受付 10:30～12:00 音楽療法 12:00～13:30 昼食とお話会 13:30～15:00 リハビリ体操・ゲーム
会費 弁当	無料 昼食を希望の方は一人1,000円（お茶なし）で用意しますのでお申し込み下さい。なお前日午後以降のキャンセルの方は代金をいただきます。（希望されない方は各自にて昼食の用意を願います）



葉書にて、氏名・参加人数・弁当の可否（数量）を下記宛に申し込み下さい。

〒472-0004 知立市南陽1-219 山本芳夫 宛 TEL0566-82-4957

締切 3月1日（火）までお願いいたします。

交通 地下鉄名城線 黒川駅下車 4番出口より徒歩3分
黒川交差点をわたって左折し50メートル先の右側

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		○	○	○	△	○	○	△
午後 3:00 ~ 6:00		○	○	○	△	○	△	△

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

訪問マッサージのご案内

★パーキンソン病にあったマッサージ・ストレッチを行います。

★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



(有)メディカル在宅マッサージセンター

イクヨオオシン



0120-194004

〒453-0851 名古屋市中村区畑江通8-18-1 UV岩塚ビル

名古屋生活 10 年目、節目の正月に思うこと

緑区 池田 幸夫

2016年の正月は、雲一つ無い素晴らしい青空で幕を開けました。太陽が燦々と降り注ぐ暖かい日差しの中で何となく感傷的になり、10年前に滋賀県から西も東も分からない名古屋に移って来たことを思い出していました。名古屋での10年は友の会で活動した前半の5年と病に明け暮れる後半の5年と大きく分かれます。

名古屋に来て最初にしたことは、家内と共に「愛知県パーキンソン病友の会」に入会することでした。定例会に出るようになって暫くしたら、全国の会員約600名を名古屋に迎える「全国パーキンソン病友の会総会・愛知県大会」の準備が始まり、その手伝いで休む間もない忙しい毎日が続きました。

この時の心の充実感、皆から受けた熱気と興奮、カリスマ性のある丹羽浩介会長の薫陶などは今でも忘れられない強烈な思い出として残っています。

しかし大会が無事に終わったことを見届けると、丹羽会長は病に倒れました。この全国大会が終わるまではという思いで、病の事は伏しておられたのです。闘病の努力もみんなの願いも届かず、1年も経たずについに逝かれました。

事態の影響は大きく、暫く放心状態で何も手につかない友の会でしたが、一ヶ月過ぎた頃に事務局長から“丹羽会長の作った会を絶やしてはいけない”という声上がり、やっと皆も前を見る気持ちになったのです。

後半の5年は病気との戦いでした。好き勝手なことをしたという意識は全く無いのに、2回の脳梗塞や心筋梗塞の発症。挙句には糖尿病も併発して自宅でインシュリン注射する羽目に。人間楽をするものではない、目的をもって何かをしていなければと痛感したものの、気が付くのが遅かったようです。

入院、退院の繰り返しが続きました。これ以上皆に迷惑はかけられないとの思いから、友の会から離れることを決心。いまだにリハビリは続けていますが、お陰様で病気は小康を得て何とか元気を維持しております。

正月の青空の下で思ったことは、リハビリ5年目を迎えた今年中にリハビリの結果を出すことと、会報への投稿や会主催の行事と昨年始まった懇親会への参加などを通じて、お世話になった友の会へ何らかの貢献が出来ればと思っています。



福寿草

のどの違和感と体重減少 名東区 谷川 澄子

去年の夏に体重が2.5キロ減少、45.2キロ。夏からは飲み込みに違和感が強く出て、食事するのが怖く感じるようにもなっていた。

今までだと好きな物はすぐに手が出ていたのに、目の前にあっても食欲が出なくなってきた。

特に夕飯時が疲労困憊の体調になる。

今までは外出しても夕飯を準備するのに何もなかったが、パーキンソン病となり薬を服用していると、帰宅後の4-5時頃にまず眠気と疲労感が出て、小さなソファに座って休むが、疲労感が強いと体全体、横になりたくて畳の上で横になっている。

さらに疲労感が強いと食事の支度は出来ても、疲れて食べられない状態に近いのだ。そして食べた後、食べたものが細かい状態でのどに張り付いているような感じあり、とても気になってその残留物を出したくて、のどの奥のうがいを必死にやり続け、へとへとになるし、口の中からはけっこう細かい物が出てくる。

食べる時には、時々のも詰まった感じが出て、途中から飲み込めなくなり、口に入った物を吐き出さなくてはいけない事にもなった。

食べ終わるには時間がかかり、スパゲッティ1品だけでも1時間は掛かる。

そういう状態だから、目の前にある好きな物も食べる気は失せて、食べる事が楽しいとは感じない気持ちだった。

スムーズに食べる事が出来なければどんどん痩せるし、普通の解決策がなければ、胃瘻なんて事も考える必要があるのだろうかと思っていた。

そのうちに耳の調子も悪くてポワーンとする。言葉はくぐもらないが、耳の内側がペコペコしているようで、頭が痛いような、頭が回るようで苦しい。横になると多少楽。いつもの耳鼻科で受診。

痩せたせいで、耳管が開きっぱなしのせいだろう。耳周りの筋肉も無くなる？

のどに物が残っている感じの話をする、口の運動、パタカラやごっくんをする事を勧められる。

8月から、名東保健所主催の“神経難病患者と家族の集い”が始まり、時々参加した。1回目は我々がお世話になっている鶴飼先生だったので、又も飲み込みが悪くなったと相談。口の運動を勧められた。

このころは、飲み込み悪いと感じると同時に足の動きも悪くて、わずかの距離を歩くのも辛い。

9月の名大受診で、メネシットが倍に、朝・夕に服用するに変更。

名東保健所の集い2回目は、言語療法だったがこの時に聞いた話は、私の知らなかった事が多くて有意義だった。家の近所の病院の言語聴覚士の方が講師だった。テーマも難病の方の嚥下とことばのリハビリとなっていた。

食べ物はごっくんの反射で下がる。犬食い一姿勢が悪いと飲み込みが悪くなる。また筋肉が減ると飲み込みが悪くなる。

私におきている事は、痩せた事で筋肉が減ったのが原因なのかと理解した。

講演では、誤嚥性肺炎の予防の為には、

呼吸や咳を言われた。一深呼吸と口すぼめ呼吸と

誤嚥したものをさせせる咳払い一肩を上下、ハフイングー下から出す事等

口の体操

顎・口唇 アーウン（閉じる）ウーイ

頬 ふくらましーへこまし、右寄せー左寄せ

舌 前ー後、左ー右、上等に動かす

コミュニケーションを良く取る一用事だけでなくもっとしゃべろう！



誤嚥防止のために

1 口量を少なくし食の形態は均一なまとまりに、煮豆、野菜等たたく、汁物トロミをつける、正しい姿勢を考える。食後の座位を保持する。

さらに口腔ケア、しっかりブラッシングする。

舌苔（白くなる）を除く。のどもきれいに。

安全に食べる。

タンパク質をしっかり取り、筋肉を落とさない。

体重減少には、栄養補助食品を取るようアドバイスされた。

講師の病院では、ハイカロリーのゼリー（森永だった）

この講演を聞いた後、栄養補助食品を調査したが、森永はネット販売みたいでドラッグストアには明治のメイバランスがあったのでそれを購入。

書店で“老化と病気は歯口力で防ぐー ためしてガッテン秋号”の本を購入。

ペロハタカラ体操、飲み込みを支える舌の筋力アップをやり始める

しかし、いろいろと情報も得られたがのどの違和感は余り改善せず。

10月にベネッセの介護セミナーの中に、パーキンソン病について東海大学大磯病院教授の講演があった。

講演後に質問をすると、嚥下機能の程度を知るために嚥下機能の評価をする。又嚥下のリハビリや機能訓練すると言われた。

名東保健所の集いでも、嚥下のためのリハビリをやるので、希望するなら主治医の紹介状を持って来るようにと言語聴覚士の方から言われていた。

嚥下機能の評価を受けてみたいと思っていた。

名東保健所の集いの最後は医師の講話となっていたが、なんと名大の渡辺宏久先生だった。

講演の最後に嚥下機能の評価を名大がしているのかたずねると、やっている。しかし私のしゃべっているのを聞いただけで正常だと言われる。それではこの違和感はどうなのだろう。

パーキンソン病の会報の全国版を読んでいたら

“こうしよう！パーキンソン症候群の摂食嚥下障害”の本の中に咽喉頭異常感症に漢方半夏厚朴湯を考えるとあった。

11月17日名大受診で、平山先生は余りエビデンスがないといわれたが、スムーズに食べられないので漢方の処方をお願いし、その日の夕方から服用した。

次の日の夕食なんとか食べる事できた。

ずっとのどの奥に引っかかっている違和感を入浴後、寝る前は感じない。

19日 嚥下の評価検査=正常だった。

私がいろいろと言うので、正常と出た結果も、正常の中で一番低いレベルの結果かもしれないと言われた。

検査をしてくれた耳鼻科の先生の言うには、半夏厚朴湯はよい薬で、副作用も少ない。

以後、私は漢方薬を安心して試し始めた。

幸い食べる事に恐怖を感じる事は余りなくなったので、気持ちが楽になった。しかし疲労感で時々どの奥の動きが悪いと感じるし、のどには何か小さな残留物が引っかかっているようにも感ずる。

コーラスの時も昔より、のどの奥の動きが悪いのか歌いづらいし、声も変わっていると感じる事があるのは、漢方薬で良くなってはいない。

でも、漢方薬を試してよかったと思うのは、食べる事に不安が無くなったからだ。

漢方薬で不安が無くなった今年の決意(?)

1. 真面目に運動をしよう。

1日30分は歩く。(扇谷さんは1日1万歩とか病気進行も無いらしいと聞いて)

テレビの話では、健康脳は、やはり30分の早足と言っていたような記憶だ。

女性だけのスポーツジムにも最低週1回は行く事。自彊術は月に1-2回。

2. 体重増加をめざす。(名東保健所の集いで知った、栄養補助食品、1日1つは飲んで栄養を取る)

3. 便秘への対処：テレビの話からヨーグルトを500Wで20秒温めて食べる。

(平山先生の話では、加齢でビフィズス菌が減少というので、明治から森永に変更)

腸内細菌は人それぞれのように。明治のヨーグルトから森永に変更し、漢方も飲んでる事、何が良いのか分からないが、以前よりは多少改善。

以前に杉本さんご夫妻に、ココナッツオイルをテレビの受け売りでお勧めしたが今かなり熱は冷めている。すみません。

この決意を守っていけば、来年の今頃はどんな状態なのだろう。

年賀状 岩倉市 増田 民子

年賀状も年を重ねると、安否確認の大きな役目を果たしているように思います。いつも届く方から来ないと、とても気になります。遅れて届くとホッとします。皆様それぞれのコメントも楽しい。

今年とても気にかけていた方からの年賀状が無い。ドキッ。

この方は昔は普通でしたが今は耳が大変遠く、補聴器はうるさいと言って無し。電話でいろいろ自分の病状を言って来るのですが、こちらの話は受けつけないので、これも友の薬になればと思って、只 ひたすら聞いておりました。

「電話しないでね。こちらから電話するから」と云うので、そのままにしていたのですが、乳ガンから始まって肝臓、腎臓に転移、二度の大手術、その時々様子を細かく報告してくれるので、“大丈夫かな”といった心配は常にありました。

「民子さん 私、便に色が無いのよ。人間あちらこちら取ってもまだ生きているのよ。不思議ね」とかいろいろ云っていましたが、やがて電話が遠のきました。こちらからかける訳にも行かずかかってくるのを待っていたのですが、一向に・・・。

年賀状を気にしていたのですがありません。「アアア」と複雑な気持ちでいたところ、一月四日に息子様よりハガキ「母昨年六月四日に逝去いたしました。ご通知が遅れましたことを深くお詫び申し上げます」との知らせにやっぱり・・・。

思えばそんな頃「民子さん、わたし今天国から電話してるのよ」と明るくはずんだ声が出て、そこで目が覚めました。

夢を見た時点、電話がとだえた時点と大体一致します。

ハガキを前に昔のいろいろ楽しい思い出をあれこれ考えてボーッとしておりました。あれだけ頼られていたのだから、もっとしてあげる事、又しなければならぬことが、たくさんあったような気がして申し訳なく思っております。

只々ご冥福をお祈りするのみです。「長いこと座り込んでいましたので、いざ立とうと思った時身体が動きません。薬の服用時間が大分過ぎておりました。

夫との別れ、親との別れ、兄弟との別れ、友との別れ、いつか別れなければならない。この世の宿命、むごいことです。





**あなたの生きた証
本にします。**

原稿有 → 安心本格自費出版
原稿無 → 対話により出版

自費出版

自費出版 一粒書房 www.syobou.com/ 一粒書房 検索

印刷ギャラリー 印刷・製本工房
Page.1+Page.2 (有)一粒社
〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1
TEL (0569) 21-2130・FAX (0569) 22-3744
<http://www.1tsubu.com> E-mail:page1@1tsubu.com



患者さんのために
信頼と愛が
いっぱいあった

藤本製薬グループ
エピー
株式会社

【お問い合わせ先】
〒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

ユーモアと笑顔 緑区 山尾 武史

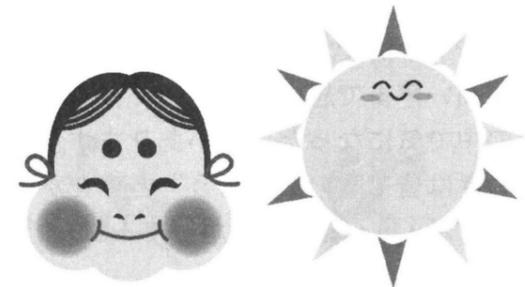
人は誰でも笑いやユーモア、冗談がなければならないと思います。冗談を云っても怒ってはならぬと思います。出来るだけ笑い飛ばすように・・・体が辛い、苦しいとき、笑い飛ばす気分になれないと思います。当たり前のことです。しかし、気分の良いときには冗談の一つでも云える気持ちを養うよう心掛けることだと思ひます。お見舞いに来ていただいた方々とも気楽に話せると思ひます。

言葉によっては患者さんを傷付ける場合がありますが、そのときも笑い飛ばせるような心構えが必要じゃないでしょうか。そういう心構えが出来るようにすることが薬よりも必要な療法であると、私は思ひます。何時も私は思ひますが薬、薬と、薬にばかり頼って治る病気も治らないのではないのでしょうか。何分とも、要は気分の良い日々を送れるようにすることが一番で、気分・気持ちが体調を良好にする一番の治療ではないのでしょうか。冗談の一つも云って患者さんの心をほぐしてやるのが肝心だと思ひますが皆さん如何でしょうか。他に良い方法があれば教えてください。

例えば、花を活けるとか、ゲームをするとか、自分に合ったこと、自分が主で楽しむ、何でもよいと思ひます。バカ笑いするのも一つの方法と思ひます。とにかく自分の病気をあきらめず、病というものは家族と一生離れることは出来ない、自分自身しか分からないこと、そして突き放すことが出来ないものであると思ひます。主治医の先生、人生経験の豊富な方の考え、自分自身の考えで結論をだすより仕方ないと思ひます。それには楽しいことを思い、また、楽しむ場に入ることはないでしょうか。要は人が何を云おうとも自分が楽しく、幸せである方に進むのが一番だと思ひます。難しい注文ではありますが幸せと楽しみをもって進むことしかないのでは・・・心の中の葛藤、とにかく人生愉快地に生きようではありませんか。笑顔の楽しさを引き出すこと、体が元気になるなら大声をあげて馬鹿笑いするのも一番かと思ひます。そのようなことが出来ない人は元気になる気持ちがないと私は思ひます。

私は自動車の中で、ひとり大声をあげて笑ひます。何も面白いことが無くても心の楽しみだと思ひて、たまには自分自身が狂ったのではないかと思ひながら笑ひます。車の窓を閉めてね。病気、苦しさを笑い飛ばしましょ！気持ちがすっきりするまで・・・とにかく楽しいことを考えて一日を過ごそうではありませんか。楽しく楽しくね。

今日も楽しい一日が来る！



この頃思うこと 豊明市 岡 悠紀子

その1 「折角、病気になったのだから」のタイトルで85号の冒頭を木村会長が飾ってくださいました。読ませて頂いて、以前読んだ仏典に“願兼於業（がんけんおごう）”という言葉があることを想起しました。「折角」と全く同意語ではありませんが、これは、大乘の菩薩が衆生を救うために、作りたくない罪を引き受けて生まれてきて苦難を乗り越えて生きていく、その姿を通し人への希望を送るということです。折角（せっかく）は例を挙げると“せっかくご馳走を作ったのに今夜は食べないの？”又、“せっかくお誘いいただいたのに・・・”などと、わざわざ力を尽くす、骨を折るなどの意味に使います。前向きの生き方ですね。「折角病気になった」と願兼於業」とは似ていると思いませんか？人は（どうして私がこんな病気になったかしらと）落ち込みがちです。私もその通り、始めは運命を恨みました。しかし、直に願兼於業のことを思い出し「私に何か役目があるんだ」「これから挑戦だ」と勇気を出して暮らしました。友人たちから言われたことは「あなたは前向きで反対にこちらが励まされるわ」とか「病みてなお輝ける友、金盞花」などお褒めの言葉や句をいただいて嬉しく、初期の症状も軽快、もう治ったんだ！と思うほどでした。その頃（7, 8年前）友の会総会で体験発表させて頂いたことも良き思い出です。「近い将来、よくなってハワイ旅行をします」と大見得をきったこと、残念ながら、今は少し病状が進んで人の手を借りないと危ない毎日ですが「折角病気になってしまったのですから、勇気をだして自分の明るい積極的な生き方を！できれば社会的な活動が出来たら、そして同病の人たちに私も大丈夫だ・・・と安心して頂けるようになればどんなに良いかと思えます。

その2 ATM85号の編集後記に木村会長が「会報は書くことも読むこともパーキンソン病の症状を抑える効果があると思う」と言われています。その通りだと思います。同様のことを俳句を指導してくださる越澤さんも云われます。「自分が詠むことと人の詠んだ句について、なぜ、その句を選んだか等、感想を書いてください。すると作句力が上がりますよ」と。これが上達のコツだと言われました。そんなわけで拙句拙文ですが、この病に打ち勝つために今日は書き出しました。

その3 昨夕、私の居る老人ホームでバイオリンの演奏会がありました。入所ホヤホヤの私、一枚着替えて（そこまでは必要はなかったのですが）胸を弾ませ参加しました。ホールは入居者でほぼ満員、車椅子の人も沢山おられます。楽しい一時間、美しいバイオリンの調べに良い気分、“きよしこの夜”、“もろびとこぞりて”など幼い日に歌った歌を皆で合唱です。お客たちは大いに盛り上がり、私も自身ではもう出ないと諦めていた高い声まで思いのほか出て、高校時代に戻ったようなときをもちました。しかし、その中で気になったことがあります。司会者兼バイオリン奏者の女性・（60代）が“つぎは皆で歌いましょう”と声をかけてくださって一同驚くような大きな声で歌ったのですが・・・観客に向かって「さあ 次はおじいさま、おばあさまの歌う

番ですよ」などと一度ならず何度も云われるのです。どこにじいさま、ばあさまがおられるの？辺りを見回しても我々だけ。なにか変な感じ。子どもや孫のような若い人から言われるのならともかく年のあまり変わらない人から、爺・婆よばわりとは。この類の話、あちこちで言われていて近頃よその高齢者に向かって、こういう言葉は使わないのになあと隣に坐った女性にそっと聞くと、腹が立って気分が悪くなったと過激なことをおっしゃる。なかなか勇気が要ったけど、私は直接本人に言いました。来て頂いたことには心からお礼を言って・・・すると彼女は立派です。「ありがとうございます。知りませんでした。いい勉強になりました。ところで何と呼びかければいいのでしょうか？」と聞かれたので、私は「皆さま」で、または「お父さま、お母さまでよろしいのでは」と返事致しました。後期高齢者のひがみかも???ちょっと気になる一幕でした。

その4 当初、ATMって変った名前の冊子だなと思ったが、多くの人が思い浮かべる銀行のATMとは違い、A・明るく T・楽しい M・毎日を のローマ字書きの頭文字であることが判明しました。覚えやすいコマーシャルみたいでした。そして今回、裏表紙に A・あなたの T・便りを M・待っています よく目立つ太い文字で書いてありました。編集される方々の思いが痛い程わかって、私も拙文だけどこか作文を書こう、馬鹿なことなら・・・そして遂に決めたのが私の考えた（親戚の娘が少し手伝ってくれたけど）私なりのATMです。A・阿呆で T・頓馬で M・間抜け です。自分のことです。娘は大笑いで、してやったりという表情です。ATMの本来の意味は亡き会長の丹羽氏が心を尽して皆さんと相談されてパーキンソン病の患者のあるべき姿勢を読み込まれたものと伺ったことがあります。苦しくとも何があるかと負けるな！明るく、楽しい、毎日を、満喫して欲しいという願いでしょうか？誰にお聞きしても情熱家で人格者で、人のために病を押してでも活動なさった方だと言われます。そんな偉大な方の考案されたATMという合言葉をこれからも大事にしたいと思えます。ひとつ提案したいのですが「私のATM」というのを作りませんか。わたしもアホでトンマでマヌケですの他に、もう少しマシなのを考えたいと思えます。何故かというATM、あ行・た行・ま行の膨大な言葉を考えると、その中にキラリと輝く単語に当たります。その辺りを追及していくとパーキンソン病のさまざまな悲哀を乗り越えていく方法が見えるかも、または口にはなかなか言えない願いなどをさらりと言えるかも知れません。テレビの“笑点”という番組の中に、あいうえお作文？というのがあるようですが、その要領でATMを頭にして先にあげた例のように作ってくださればグーです。そんなことを考えていくうちに機関誌ATMの持つ大きな役割に気がつくような気がします。編集にあたって居られる大津さんご夫妻、木村会長、越澤先生、他様々なことでご尽力されている役員の方々、体調不良の時もおありでしょうが本当にありがとうございます。これからも益々発展するように会員である私たちも自分に出来る応援をいたしましょう。



心のゆとり 岩倉市 増田 民子

十二月初めに岐阜の友より紙製のクリスマスツリー（折りたたんで長形三号封筒に入る大きさ）を贈ってくれました。

「心地よい聖夜をお楽しみ下さい」とのカードをそえて・・・
思わずジーンと胸が熱くなりました。久しく何とも思わず雑事に追われて過ごしていました。子供の行事と思い込んでいた自分、今は縁もゆかりもない普通の日々、友は街中で見かけて、きれいだったので財布と相談して買いました。

その友も健康に恵まれた状態ではありません。生まれつき心臓に異常があったらしくて、一年に一度、東京の大病院に通っていました。当時は長く生きられないだろうとの話で、結婚は考えなくて、親様の気持ちとしては、何か手に職をつけた方が良さだろうとの判断のもと、我々の娘の頃は洋裁全盛時代で、高校卒業後洋裁学院に進んだ方も多かったです。当時、超マンモス校で寮生もたくさん居ました。名古屋の“すみれ洋裁学院”で共に二年間一緒に学びました。

私は六人姉妹の末っ子で、この子がやがて苦勞する時が来た時には、親はもう居ないから、手に職をつけておけば安心だからと洋裁の道を進めましたので、それに従いました。昔の親は考え方が固いですね。時代の波に押し流されて、今は既製品の時代、親の思いとは大分ずれておりますが・・・。

何分にも、私の上の姉とは六才はなれていまして、余計不憫に思ったのでしょう。友は卒業後、ご良家の奥様方の注文服を引き受け、口こみで、だんだん広がり大変だと云っておりました。

私は 250 人程の洋裁学院の教師として、最初の一年は助手、二年目からは正教員として高校卒業のクラス 40 名前後の生徒さんをまとめてきました。

その他、当時は青年学級なるものが盛んで洋裁担当として、月に二度、夜、中学の先生方に混じって仕事をしました。四年間働いて結婚と同時に退職しました。

その後育児に専念、お互い一段落してホッとした頃に、旅行にもよく行きましたが、今は二人共、何処へも行かれず・・・

その友がしみじみ申しますのには「私が親を送るなんて考えてもいなかった。寿命は解らないものだね」この友の日常生活は一週間に一度の買物はスーパーまで、行きは歩くけれど帰りは荷物があるのでタクシーを使う。病院通いもタクシー。

師走に咲いた心のゆとり、忘れていた事を思い出させてくれたツリーでした。

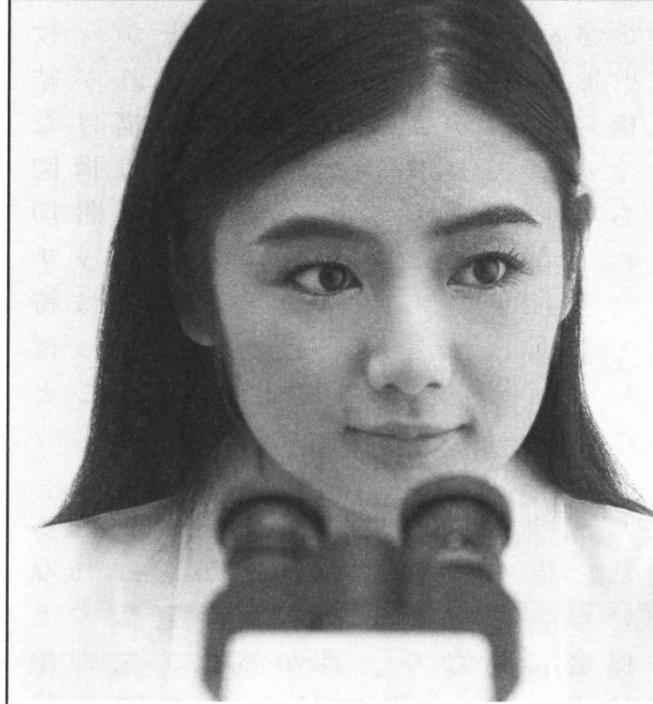
久しぶりに一人でツリーを眺めて、ショートケーキを買って来て食べました。照明を暗くして。もう過去へは戻れない。前進あるのみ！！

例年、NHK の紅白歌合戦が済んで行く年来る年の後で「今夜も生でさだまさし」この番組は視聴者からのハガキの便りについて、三人で軽いおしゃべり形式で進みます。途中から見たのですが、難病に対するおしゃべりでした。

“今、難病で苦しんで居る方はたくさん居られますが、希望を捨てずに一年でも二年でも長く生き延びて下さい。そのうちに何とかとなりますから、決してあきらめないで・・・。”と、さだまさしさん独特の口調で語りかけておられました。そうさうさう、その通り。B.S で山中教授の iPS 細胞のお話があったのですが見落としました。残念！！



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



Commitment to Life

救うこと。治すこと。そして笑顔をつくること。
わたしたちにできることは無限にある。
だからこそ、この瞬間にも病と闘っている人のために。
この地上でもっとも大切な「いのち」のために。
抗体医薬のリーディング・カンパニーとして、
新薬の開発と、まっすぐ向き合っています。

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

バス二台のスケッチ会に参加できた

岡崎市 浅井志津子

先日観光バス二台で駒ヶ根高原へスケッチに行ってきた。
この行事は毎年あったが、健常者の人達の中に入ってバス二台分の人達と、トイレの順番待ちは、自信がなかったので、夫に同じ場所へ連れて行ってもらって同じ時間その場において夫の車で帰るといった参加方法をとっていたが、今年は皆と一緒にバスで行くことにした。

当日、午前七時三〇分出発より三〇分前に集合場所に着いたが、すでに半分以上の人が来ていて、バスも後の方の席しか空いていなかった。毎年参加している人は要領を得ていて場所の取り方も慣れたものだ。

二時間ほどで現地に到着。八年ほど前にも同じ駒ヶ根へ来ていて、その時は駒ヶ池という池の周りで描いたので、反対側の吊り橋を渡って見ることにした。しっかりした吊り橋だったが、やっぱり吊り橋だ。歩くごとにゆれている。

おきまりの通り前景、中景、遠景の冒険の少ない構図になってしまったが、とりあえず水彩で進めることにした。何とか一枚描けたので、トイレへ行こうと吊り橋を往復したら、これが結構時間がかかり、二枚目が描けなくなってしまった。二枚目は構図もしっかりとれないまま時間切れとなり、収穫の少ないスケッチ会参加となったが、友達の輪は持てたし、楽しかったから、やっぱりワイワイ行くのも大切なことだと思った。



お天気にも恵まれ良い一日だった。少々迷惑もかけたかも知れないが、パーキンソン病を宣伝する機会にもなり、良かった。左の絵はたった一枚描けたその時の絵です。

第19回志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井 志津子

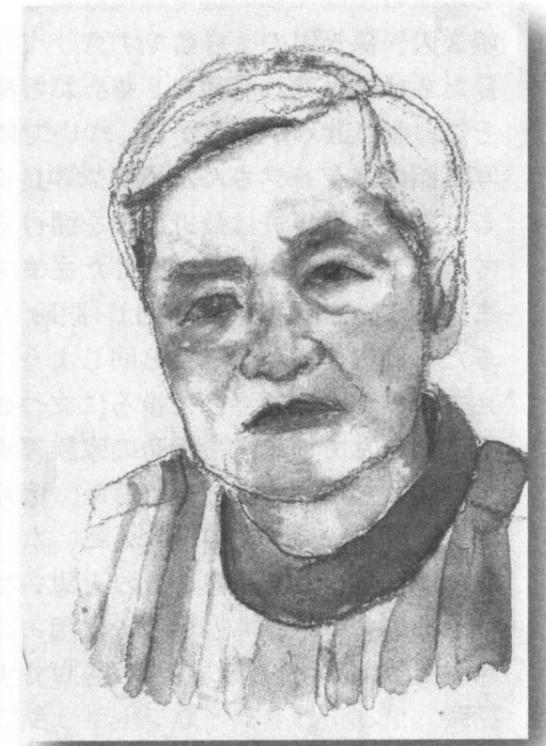
何かの本でパーキンソン病にかかる人は、真面目な人が多いようなことが書いてあった。私はいつもこの人達を見ると、その言葉を納得する。

音楽療法で声の出し方など教わっている時、特に「カッ、カ、カ、…」とか「ラ、ラ、ラ…」等々の声を一生懸命出して見える真摯な態度を拝見すると感心してしまう。どなたも全員真剣に声を出して見えるけれども、ことのほか私には、山田さんと高木さんが音楽療法の声の出し方を注意して発声して見えるように思われ、励まされる。

どんなことでも真面目に立ち向かって見える姿を見ることは気持ちの良いことであり、私自身背筋がのびる思いです。



山田良知さん



高木 進さん

還暦 守山市 大橋 美智子

皆様 明けましておめでとうございます。

昨年は ATM句会、メール句会でお世話になりました。どうぞ今年もよろしくお願ひ致します。

実は私、昨年12月、満60歳、還暦を迎えました。娘たちはおもしろ半分に「赤いちゃんちゃんこプレゼントしようか」「何なら赤い下着でも」と言ってくれますが、「いらない!」「私が60歳なんて信じられない」

還暦を調べてみると、干支（十干十二支）が一巡し、起算点となった年の干支に戻ることに、本卦還り（ほんげがえり）ともいう、と書かれています。

赤い頭巾やちゃんちゃんこは、かつて魔除けの意味で産着に赤色が使われていたため、生まれた時に還るという意味からの習慣だとあります。

還暦というと酸いも甘いも噛み分けるという故事のように人生経験を積み、人情に精通し、世の中の裏も表も知り尽くす年頃だと思っていました。そんなことの足元にも及ばない私は、とても還暦ですとは言えない。精神年齢はせいぜい0十代です。

そんなこんなで私の誕生日祝は某写真館で家族写真を撮ることになりました。私と夫、娘3人、孫5人の10名です。

孫たちはそれぞれ可愛らしく、お姫様や王子様に変身、娘たちは30代なのでまだそこそこ、私はせっかくだから、ついでに遺影も撮って頂こうと思ったので少しいい格好。

写真館のスタッフさんがバランス良く配置してくださり、うまく孫たちの笑顔を引き出してくれる中、夫は最近、眼を開けることが難しくなっており、いくら「眼、開けて!」と言っても頑なに閉じたままです。手で開けようとすると更に強固につぶってしまいます。神経内科の先生は「眼瞼（がんけん）けいれんかな?」とおっしゃいます。まぶたも筋肉ですから手足と同じように動きが悪くなってきているのかも知れません。加えて身体が右に傾くので後ろに立つ娘が傾かないよう、抑えています。夫の顔は苦しうにゆがんでいます。折角の家族写真なので、一瞬でいいから、いい表情をしてくれたらと願ったのですがだめでした。仕方ありません。それが今の夫の精一杯なのです。

私の遺影は少し気が早いかなと思いますが、スナップ写真でよく写ったものもなく、もしもの場合、娘たちが探すのに困ってしまうだろうと思ったからです。5年間有効、5年後元気だったら撮り直すつもりです。

女性の平均寿命が86.83歳、目標を90歳とすると60歳はちょうど3分の2、小中高と分けると高の1年生、新たな気持ちで目標を掲げ、感謝と努力の日々でありたいと思っています。ちょうど節目の年に、お陰様で俳句を始めることができました。どうぞ、これからもよろしくお願ひ致します。

感謝・感謝です 越澤 博

12月6日昼ごろ、義姉から電話があり「主人の病状が悪化したので、携帯で呼びかけてみて」と云ってきました。早速耳もとに受話器を置いてもらい、私が大きな声で呼びかけましたが眠っているようで返事がありませんでした。その夜中に永眠したそうです。先月中旬、電話で話した時は元気な声で、また名古屋へ行くからと云っていましたが残念でした。声だけ大きく元気でしたが相当弱っていたようです。

翌日7日、私の健康状態では行けるかどうか自信がありませんので躊躇しました。私は8人兄弟で、この兄とは年も近かったので小さい頃から面倒をみてもらっていました。ここ4年の間も、私がペースメーカー埋め込み手術を受けたり、長年付き添ってきたパーキンソン病の妻を亡くしたり、圧迫骨折・脊髄狭窄症で入院したり、一人住まいになって心配をかけていました。昨年、兄自身も膵臓ガンで治療中でしたがわざわざ名古屋まで私の様子を見にやってきました。心配ばかりかけていた兄の葬儀です。行こうと決めました。

家からタクシーを呼んで名古屋駅に行き、たまたま出会った構内巡視の駅員さんに車椅子を貸して欲しいと云いましたら早速持って来てくれ、付き添って切符の購入から改札、ホームへと車椅子を押してくれ、指定席まで連れてきてくれました。その親切さに驚き感謝いっぱいでした。その上、東京駅に着きましたら車掌が席まで来て荷物を持ってくれ、降りましたら車椅子を用意して待っていてくれました。名古屋から何号車の何番に乗っているとの連絡が入っていたようです。ホームには連絡しておいた息子が迎えにきて、駐車場まで駅員さんと一緒に・・・、感謝・感謝でした。息子の車で東北道へ抜け、館林に無事着くことが出来ました。JRの職員さんの対応に感謝あるのみでした。式場では甥・姪始め、その子供たちや親戚の方々と再会しましたが、長い事会っていませんので思い出すのに時間がかかりました。8人兄弟も、これで私一人になってしまいました。

死別して一人になりし寒さかな
代かわる兄の葬儀や冬の雨

私の生まれた家も義姉が一人住まいで、義姉の息子夫婦が来て面倒をみてくれました。折角行ったものですから1週間も居て、帰りは館林駅から浅草に抜け、途中、スカイツリーの傍を通り思わぬ眺めを楽しむことができました。浅草からはタクシーで東京八重洲口に出、駅まで歩いたのですが途中で疲れて一休みしてしまいましたら、若いお二人が通りかかりましたので「駅員さんに車椅子をお願いして欲しいのですが」と頼みました。すると、男性の方が早速駅構内に行き頼んでくれ、女性の方は「私の母も車椅子生活なんですよ」と云いながら男性と駅員の来られるまで話し相手になってくれました。突然の頼みにもかかわらず、明るく対応してくれ有難かったです。その後は来るときと同じで駅員さんに一切お願ひしました。重度障害者でもこのように、快適な旅ができることが分かり嬉しくなりました。思っていたより皆さんが親切で、ありがたかったです。皆様のおかげで無事、葬儀に行ってくることが出来ました。



Otsuka-people creating new products
for better health worldwide

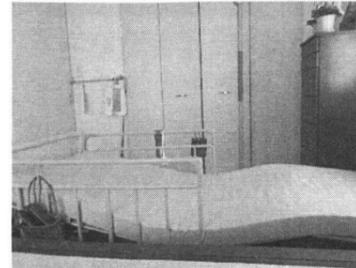
 Otsuka 大塚製薬株式会社
東京都千代田区神田司町2-9

こんなん 使ってま〜す (3)

緑区 原田 美智子・良實 その2

第2回目は、最も最近に使い始めたものと、病名診断後に最初に使い始めたものをご紹介します。

◆84号で、歩行器の話を書きましたが、歩行器の後で8月から使い始めたものがこの電動



ベッドです。これを使えるようにするには、寝室の模様替えの前にもう一部屋を空けなければならず、暑い夏の2か月、夫は大変でした。一人では起きられず、夜中に起きる時や、腰が痛くて目を覚まし、体位を交換してもらうために、毎晩のように起こし、手助けしてもらうしかありませんでした。このベッドの利点は沢山ありました。①このベッドは電動で起こすことが

でき、高さ調整もありますので、自分一人でも起き上がることができます（実際は電動の動きに夫が目覚め同じなのですが）。②写真は、頭の方（左側）が14度、足の方が8度、あげてあります。それまで寝返りができないため、腰の痛さに目を覚ましたり、朝、起きる時にとっても痛みを感じていたのですが、頭側、足側を微妙に調整すると、朝まで痛みを感じることなく眠られるようになりました。③＜布団が重い＞、健康な時は、そんなことは思いもしませんでした。寝返りができず寝たまの姿勢で寝ていると“布団は重い”のです。今の布団は、昔の綿布団に比べると格段に軽くなっていますがそれでも重いのです。この電動ベッドは足の側と、左右に柵があり、布団を支えるのに好都合で重さを吸収してくれます（さすがに寒くなって今はおろしていますが）。

特殊寝台楽匠Zモーター、ベッドサイドレール、プレグラーマットレス
介護保険レンタル 自己負担 1,500円/月

◆病名診断の頃



平成20年の11月の終わりに、＜パーキンソン病＞と診断されました。その頃は、今よりも動けなかった気がします。その年の仕事納めの帰りに、東急ハンズに寄って、材料を買って帰り、作ったのがこのベッドの手すりです。これにつかまり、体を起こすことができるようになりました。今は、リハビリベッドとして使っていますが、丸7年、無事に使用できていますので、製造物責任もクリアし我ながら良くてきたと思っています（良）。ここからスタートでした。



明けた21年の1月、仕事始めに介護保険事務所に連絡を取って介護保険を手続きしました。そして、最初に借りたのがこの手すりです。以来、ここが指定席となっています。この手すりには本当にお世話になっています。これがなくては立ち上がることもできなかったのですから、感謝、感謝です。黒いシートは近藤先生ご指導のすべり止めマットです。

バーディーI昇降支援用手すり
介護保険レンタル（指定席2本、ベッド脇1本）
自己負担 900円/月

gsk GlaxoSmithKline
生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer



Do more,
feel better,
live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置く世界をリードする製薬企業です。中枢神経領域、呼吸器領域、ウイルス感染症、がん治療領域などの医療用医薬品やワクチン、「コンタック」「アクアフレッシュ」「ポリデント」などのコンシューマーヘルスケア製品を通じて、人々がより充実して心身ともに健康で長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています。

グラクソ・スミスクライン株式会社
〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-6-15 GSKビル
<http://glaxosmithkline.co.jp>

桜梅桃李・ひとこと投稿

おうばいとうり・この4種類はともにバラ科の植物です。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」に譬えました。寄稿された順に掲載します。短い文でも気軽に投稿できるコーナーです。

謹賀新年 顧問 神野久美子



今年申年で1956年に次いで戦後2度目の丙申です。十二支の「申」は「伸びる」が語源で、体が軽快に伸び伸びと動く「猿」を重ねたとされます。また、樹木の木が熟して固まっていく様子。特徴は1年のうちなら7月、時間は15時から17時、方角は北より南西を指すそうです。申年らしい特徴を持つのは豊臣秀吉です。今年も私らしく行動力を発揮して参りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

昨年11月12日の新聞に、京都大学の高橋淳教授が健康な人から作ったiPS細胞を使い、パーキンソン病の患者さんに移植する治療法の臨床応用を2016年にも始めると明らかにした。臨床試験の（治験）の実施を軸に検討している。臨床応用の時期は1年程度遅れる見通しだが、京都大学が今夏から配布を始めた品質の高い他人のiPS細胞を使うことで、移植する細胞の安全度が高まるなどの利点があると判断したということです。臨床研究ではなく、最初から再生医療製品として承認を得ることを目標にした治験に切り替えることで、開始時期は従来の計画から1年程度遅れる見通しだということです。より安全なかたちになるようで本当に嬉しいニュースでした。一日も早く保険適用され多くのパーキンソン病の方々が望む生活ができるようにしたいものです。

小さなこだわり 春日井市 益田 利彦



最近、物忘れが多くなり、物を取りに階段を上がってきたが、さて何をしに来たのか一瞬わからないことがある。

風呂から上がる時、使ったタオルをタオル掛けに掛けて出てくるのだが、このタオルは下部にホテル大観と赤字で書いてある（東北旅行のとき、貰った記念のタオルである）。今まで無意識で掛けると、文字が裏側になったり、裏文字になったりで4通りあり、正しく正面に見えるのは4回に1回、確率は0.25である。これを正しく掛けるなんて面倒で意味のないことと思っていた。しかし、小さなことにこだわるのも頭の体操と思い、風呂から出るときは「タオルを正しく掛ける」と小さなこだわりを持つことにした。

正しく掛けるのが4回に1度だから最大4回かけ直せばよいと思っていた。ところが1回目は字のない上部を持ち、2回目は字の裏表の確認、この2回の手順で正しく掛けることが出来ることに気付いた。即ち手間は2回でよい。これだけのことならば続けよう

と大決心をしたのが昨年夏で、もう6ヶ月になる。この小さなこだわり今も続いている。妻にはいまだ何も言っていない、妻も何も言わないことから、この小さなこだわりに気付いていないと思う。この効あってか自分の物忘れに今のところ変化はない。

一人居の八十路半ばや今朝の春 緑区 越澤 博



私は昭和6年生まれです。8人兄弟の7番目で、昨年暮れに、すぐ上の兄を亡くし、一人になりました。85歳にもなれば止むをえません。小学4年生のとき戦争が始まり中学2年のとき敗戦。あと半年、戦が続けば幼年学校に入ることになっていました。昭和25年、新制高校卒。近くの短大に通いながら小学校の臨時教師をやっていました。この年に図書館法ができ、28年に学校図書館法が成立しました。図書館に興味を持ち、当時上野にあった文部省図書館職員養成所に通いました。33年、名古屋市に司書職制度が出来、司書職員として採用されました。以来31年間、栄、南、北、西、熱田、天白、の図書館に勤務し、平成元年に57歳で退職しました。その後、長久手町（今は市）で図書館づくりに参加し、つづいて愛知淑徳大学図書館に65歳まで勤めました。その頃、妻がパーキンソン病を患い、友の会に関係するようになりました。目下、俳句療法に取り組んでいます。

お年寄り ミミ寄りの品 岩倉市 増田 民子



中日新聞27年11月28日11面地域経済面に「お年寄りミミ寄りの品」の見出しに目が止り読んでみました。

読んでみますと補聴器耳カバーで電池を使わず、安価で耳にかけるだけの手軽さが特徴。耳の穴がふさがれるストレスもない。八月中旬に発売し、三ヶ月で約二千個を売り上げた。

云々と書いてありました。ただの宣伝ならば私も乗り気になりませんが、普通の記事として出ていたので多分これを見て買おうと思う方もさぞ多いだろう、品切れだろうかな？と思いつつ夜娘に電話をしておきました。翌日、娘の返事。「前夜ネットで調べたら売切れ。今日お店に電話で問い合わせたら完売です。予約は受け付めますが（色がピンクとブルーの二種類）ブルーは三月の初め、ピンクは三月の中頃だって。どうする？」と云って来たので駄目でもともと、良ければもうけものと思って予約を頼んでおきました。東急ハンズ名古屋店（名古屋名駅）1,980円。

中部デザイン研究所が大学等の協力を得て開発、カバーで耳をすっぽり覆うことで、内側で音が響き聞き取りやすくなる。耳に手を当てるとよく聞こえるのと同じ「共鳴作用」という原理だそうです。

これを友人に話すと「家の主人もテレビを見る時、耳に手を当ててるよ」「家の主人片耳ききづらいみたい」「実家の母によさそう」「私も買おうかな」「買ったら使って結果は報告するね」

“補聴器までは今は未だよいけれど、少し不自由を感じている方が多いのだな”とこの反響をみてつくづく感じました。

この記事を見て本人はもとより親の為にと申し込んだ娘や息子も多いと思います。



血液脳関門 岡崎市 浅井 利一

この病気の関係で脳のことを調べるようになり、改めて脳のメカニズムの凄さに圧倒されています。脳に関所があるなんて思ってもいませんでしたが、あるのです。脳の毛細血管がそれを担っているようです。脳の毛細血管から脳の神経細胞にいろいろな物質が送られています。有害なものが入っては困るということで、入らないようなメカニズムができています。それが関所の役割を受け持っているということで血液脳関門と名付けています。

中脳の黒質で減少したドーパミンを補うということで薬を服用しています。残念なことにドーパミンの薬を服用しても、その関門を通ることはできません。脳には入れません。しかしドーパミンは変身される性質があります。Lドーパというものが変身するとドーパミンになります。Lドーパというものは血液脳関門を通過できます。これを生かしてつくられたのが、マドパー、メネシットなどの薬です。マドパーは血管に入り、脳の血液脳関門を通過し、脳の神経細胞に入り、そこでドーパミンに変身し効果を発揮するということです。脳のメカニズムのすばらしさを生かして病気と立ち向かえている、そんな思いがします。なお、脳のエネルギー源の酸素、ぶどう糖も血液脳関門を通過することは言うまでもありません。



“四季亭”に参加して 緑区 山田 節子

私はいつも行く前に精神的に弱い面が出て、又、行けるかどうか心配になって来て迷ってしまいました。いつも主人に叱られる。ようやく決心がつきバス停迄こぎつけました。四季亭についたらどこかの御主人が手をさしのべて下さり有難かったです。この時、出席出来て良かったと思えました。皆様の病気であるが故の苦労話が聞ける様な気がして、出席出来た事が嬉しくて良かったと思えました。そのとおりで、お食事もおいしく普段よりも食欲がわき、四季亭さんのランチもさすがに美味しい物だと思えました。分量充分、おいしさ満点、特にデザートがおいしく思いました。

皆様の病気であるが故の隣どうしの苦労話、たとえば服が着にくいとか、夜中に4回位起きるとか(2回呼ぶ)参考になった。又、お布団が重いとか、その他私と同じような苦労話も聞けたので皆同じだと思えました。

私は出かける前にロキソニンテープを貼ると良い事がわかっています。皆様の会話の中には、入り込めませんでしたが、側で聞いているだけで和やかな気分になり有難かったです。又、病気が軽い間は何かのお薬がきいているのか分からないのが普通だそうです。

そんな事も分かりその通りだと思いました。皆様のお顔や、おしゃべりの会話を思い出し、その晩は主人の買って来てくれたお寿司を食べて良く眠りました。お風呂も余り無理せず身体のみ、頭のみと分けて入る事にします。余り、無理せず気楽な気持ちになって楽しく生活していこうと思います。これをお世話下さったスタッフの皆様にお礼を申し上げます。



第4回懇親会開催のお知らせ

友の会本体の主催行事とは関係ありませんが、友の会会員相互で簡単な懇親会を開いています。大それた目的などは無く、ただお会いして、お喋りして、お食事をする事でお互いに元気を与え合おうという趣旨です。次回の第4回懇親会を下記にご案内しますので、ご希望の方のご参加をお待ちしています。

<開催の要領>

会場 : 「寿司の魚碇池上店」名古屋市緑区池上台
TEL052-838-9540

期日 : 平成28年2月27日(土)

時間 : 11:00~14:00(予定)現地集合、現地解散

会費 : 1,300円/人(食事代)

申込 : 平成28年2月20日迄に下記にお申込み下さい。

申し込み先と幹事: 後藤サヨ子 TEL: 052-876-1636



家族の気持ちに、
新しい薬でこたえたい。

あなたからだと、氣遣う。
あなたのことから、氣遣う。
そんな家族の気持ちと同じ思いを胸に、
私たちは、新薬の研究に取り組んでいます。
必要な薬を、必要になるかもしれない薬を、
いち早く準備し、安心と共にお届けできること。
今も、ずっと先も、
あなたとあなたの家族を支える力になる。
それが私たちの薬づくりです。

 大日本住友製薬
www.ds-pharma.co.jp

明日の笑顔

脳深部への電気刺激により、
本態性振戦等に伴う振戦、
パーキンソン病の運動障害や、
ジストニアの症状を軽減し、
「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
Tel. 03-6430-2016
http://www.medtronic.co.jp



 Medtronic

毎日カイチョウ⑤

生命保険の換金

春日井市 木村 順一

先日、生命保険の勧誘員さんがやって来た。わたしは、死んだら遺族にながしかの保険金が下りる保険をかけている。最近長生きをする人が多くなって、死んでからもらえるお金より、生きているうちにお金をつかいたいという人が増えたので、手続きはどうですか？木村さんはどうですか？という話だ。

生命保険という制度を始めて思いついた人は、頭がいいと今更のように感心する。あからさまにいうと、お金と人の死をセットにした制度だと思う。感心するのは、保険会社が必ず儲かることと、説明を聞くと何となく将来安心という気分になるということである。本来、人の寿命は換金できない。こうした制度が当たり前になってくると、お金は何にでも化けることができる、と思うようになる。幸せとか愛情とかも、換金できると思い込むようになる。

わたしなどは口では常々明日死ぬかも知れないと言っているのに、「この後、10年生きるとして…」と言う説明を聞いているとあと10年は生きることができそうだと、つつい納得している。

60歳の定年の時、この後10年生きたら感謝と思っていたのに、10年たったいま、更に10年は生きられると思っている。人間って勝手な思い込みにするんだなあ…と思う。

仮にその後10年命が延びたとしても、「生きている」だけの受け身でなく、「生きていく」という積極的な態度はいつももっていたい。

退職直後はやりたいことがあれこれあったので、おもしろかった。個展を開いたり、きりえの本を出版したり…でもよく考えると、それは自分勝手なことで、お金をつかってしまったような気がする。やりたいことはやったので、もうこれでおしまいでいいようだが、人間は勝手である。もう1回、油絵の個展をやりたいヨウ…と思っている。

ATMな 大声訓練の巻 ③ パーキンソンさん 作・木村 順一



ATM句会 23 (平成28年 1月)

元気です賀状に記し元気出す 嵐避け悠々進め宝船	大橋 美智子 同
カルタ取り少し孫らに遠慮して 結ばれし神籤ひらひら蝶のごと	同 同
ひとり居に届けられたるおせちかな 春を待つ干菓子求むる心あり 夜回りの子の背なぼんと送り出す 猿もまた焚火囲みてをりにけり	岡 悠紀子 同 同 同
寒梅のふたつみつと咲きにけり 朝の日にきらりと光る霜の道 明日も又穏やかならむ冬茜 玄関に二輪咲きたる寒椿	益田としひこ 同 同 同
小さき手の特に愛らしお年玉 手作りの門松に日の集まれり 初御空子らの歓声響きけり 若菜摘む義父の生まれし日なりけり	大津 くによ 同 同 同
孫を待つお年玉など用意して 目覚めるや朝刊来たる音寒し 瘦せたねと言われ覗くや初鏡 実南天赤々と色深めけり	益田 緑 同 同 同
老いの春今年も行くぞ元気よく 家族皆平和でいたい初御空 初電車病院通ひとなりけり 一年の力蓄へ寝正月	増田 民子 同 同 同
病まれても病むでも辛い年の暮 紅葉晴れ病窓よりの眺めかな 床に臥す妻長きかな年暮るる 行く年や家と病院行き来して	山尾 武史 同 同 同

古希の父家族で祝ひ初詣 本厄や父母誘ひ初詣 書初めの言葉選びに時過ぎ 初夢をすつかり忘れ朝餉かな	近藤 将人 同 同 同
寒の星風音強くなるばかり トロッコの走る蔵なり寒造 大楠の注連飾りたる姿かな 菰内に家居のごとき寒牡丹	越澤 博 同 同 同

一句鑑賞 越澤 博

- 元気です賀状に記し元気出す 大橋 美智子
元気です、元気出す、元気の繰り返しですが、このような繰り返しをリフレイン **refrain** といいます。元気を強調していますね。賀状に「元気です」と書いたのですから元気を出さなければと自分に言い聞かせ、日常を元気に過ごすという美智子さんの意志表示です。俳句を始めて9か月、皆さんに追いつきました。俳句定期便と名付けて毎月5のつく日に7句から10句ほど見せてもらっています。熱心です。
- 夜回りの子の背なぼんと送り出す 岡 悠紀子
季語は夜回りです。火の用心のため町内会で交代して回っています。今では防犯の意味も含めています。寒柝（かんとく）と言って、寒夜のしじまを拍子木を打って回ることもあります。その夜回りに出かける子の背中をポンと押して行ってらっしゃいと送り出す母の愛情が伺われます。生活の一齣です。
- 明日も又穏やかならむ冬茜 益田としひこ
冬茜、冬の夕焼けです。冬の夕焼けは時間的に短いですが妙に余韻を感じます。寒い時の夕焼けで、その赤さが身に沁みるのでしょうか。作者はこの夕焼けを見て、今日は穏やかに暮れた、明日も又穏やかな一日であろうと思ったのでしょうか。その気持ちがよくわかります。
- 若菜摘む義父の生まれし日なりけり 大津 くによ
若菜は七草の総称です。若菜摘みは七日正月に使う若菜を摘むことで正月六日の行事でした。ですが、今ではデパートなどでセットにして売っています。ちょうど、この日に生まれた義父を偲んで出来た句ですね。大津さんご夫婦は九州出身ですが遠く離れた常滑市にお住まいです。優しかった義父の笑顔が懐かしいようです。暇を見ては九州のお母さんを見舞っておられます。

○ 痩せたね言われ覗くや初鏡 益田 緑
 新年になって初めて鏡に向かってお化粧することを初鏡といいます。鏡そのものをいう場合もあります。家族または友達から痩せたんじゃない？と言われ、ちょっと鏡を覗いてみたということですね。健康に注意され長く俳句を楽しんでください。皺多き顔も目出度し初鏡 という句もあります。頑張りましょう。

○ 老いの春今年も行くぞ元気よく 増田 民子
 民子さんの年頭の意気ごみです。大勢のお友達を持ち、毎日活躍されておられるようです。年々パーキンソン病が進み、昨日できたことが今日は無理ということもあるそうです。民子さんは会報に毎回随筆も発表されています。俳句や随筆を書くことが病状を安定するのに有効のようです。努力家です。

○ 行く年や家と病院行き来して 山尾 武史
 山尾さんの奥様、佐知子さんは名古屋で行った「全国パーキンソン病」大会のころ、丹羽会長の右腕として活躍されました。その後、病気がすすみ、今は入院中です。「行く年」という季語が山尾さんの胸中をよく物語っています。行く年という季語には一年の歳月を惜しみ、振り返るような気持ちがあります。

○ 本厄や父母誘ひ初詣 近藤 将人
 作者は今年、本厄だそうです。厄払いという季語もありますが節分の日の行事ですので今回は初詣としました。ちちははと読ませます。本人はもとより家族全員の幸福を祈願されたようです。お忙しい方で、なかなか俳句づくりに時間が取れないようです。頑張ってください。

◎ 名句鑑賞 (日本大歳時記より) 越澤 博

膝に来て模様に満ちて春着の子 中村 草田男
 「模様に満ちて」は小さい女の子の身体が晴れ着に埋まっている感じですね。正月の華やかさを浮き立たせています。

菜の花に門松立てて安房郡 富安 風生
 作者は晩年、毎年房州に赴いて越年、正月を過ごされたようです。「菜の花に」で明るい房州の新春風景を捉え、次に越年の寓居を含め、門松を立てた家々を表し、最後に安房郡と結んでいます。誠に目出度い句です。

元日や手を洗ひをる夕ごろ 芥川 龍之介
 年賀客など来て賑やかだった元日も夕方になるとさすがに静かである。ふと思い立って手を洗いに行った。洗いながら外を見ると暮色が濃い。元日も暮れていくのだなあといった夕ごろの表現です。

メール句会 (3) 平成 26 年 12 月

4点	小春日や三州瓦の光りをり	岡	悠紀子
3点	凍雲や玻璃に映りし己が顔	越澤	博
2点	小春日や編み棒持つもウトウトと	益田	緑
2点	黒姫の広き花野やリフト揺れ	岡	悠紀子
2点	猿酒に酔ひて迷ひて諏訪の町	岡	悠紀子
2点	大根干す大空青く澄みわたり	大津	くによ
2点	七五三いつもと違ふ顔をして	大橋	美智子
2点	霧深し隠れたくなる時のあり	益田	緑
2点	幼子の指さす先の鰯雲	岡	悠紀子
2点	米櫃を満たし勤労感謝の日	越澤	博
2点	小春日や話しの尽きぬ三姉妹	益田	緑

メール句会 (4) 平成 27 年 1 月

4点	山茶花の散りても色の濃かりけり	大橋	美智子
4点	喜寿の友歩み確かな初詣	岡	悠紀子
3点	冬麗や御嶽山の弥高く	岡	悠紀子
3点	初詣手打つ音まで年老いて	大橋	美智子
2点	大道の突き当たりたり初詣	越澤	博
2点	人混みの妻を庇ひつ初詣	益田	としひこ
2点	さるものを追はず留めず去年今年	近藤	将人
2点	書き込みの多き手帳や年惜しむ	大橋	美智子
2点	御神籤に一喜一憂宮の春	近藤	将人
2点	希望持ち心新たな初詣	大津	くによ
2点	枯蓮や城壁の反り水に入る	越澤	博

1点句は紙面の都合により省略しました。

- ・折り返し直ぐに選句して送ってくれた人から、メールを何度も開けて、まだかなあと待っていました、と云われました。私からも、選句を早く済ませるようお願いします。
- ・句作も大事ですが選句することも大切なことです。句友または新聞・雑誌に発表された中から、自分の好きな句を書き出し、声に出して味わってください。上達すること間違いありません。
- ・友の会のみなさん、詩、俳句等作ったり、読んだりすることは病状安定に大いに役立つと思います。音楽療法という言葉をよく耳にしますが俳句療法もあります。心理療法の一環として、今研究されています。皆さん、一度試しにやってみませんか。

無題 越澤 博

○ 去年今年（こぞことし）

NHKの紅白歌合戦が終わり、各地の鐘を聞く、行く年くる年の中継、毎年見慣れた風景です。12月31日24時00分、というか1月1日0時0分をさかえに去年今年いう、目には見えない時の流れを表現した季語があります。この時の以前が去年、以後が今年です。実際の作例を見てみましょう。

去年今年貫く棒の如きもの 高濱 虚子
 去年の月のこせる空のくらきかな 久保田万太郎
 去年今年繋ぐ一睡ありしのみ 石塚 友二

皆さんも作句してみてください。私の習作。

去年今年使ひ慣れたる車椅子
 神宮の日の丸風に去年今年
 光年てふ星座正しき去年今年

○ 正月

現在の正月は太陽暦に従って祝っています。この西洋からきた太陽暦によって明治5年（1872年）12月3日を明治6年1月1日、正月として祝うようになりました。これに対して、江戸時代から続いた旧暦の正月は春の訪れを感じる立春に近い新月の日からでした。そして、その1月15日を小正月とって年が代わって初めての満月を祝いました。この祝いのあと、農家の人は農作業を始めることになり、すべての生命が再生する節目となりました。また、歳の数え方も変わりました。旧暦のころは生まれると1歳、翌年正月1日になると2歳。太陽暦では誕生日を迎えて1歳と数えるようになりました。満年齢、数え年、などと言うことになりました。

○ 初詣

今回、メール句会の兼題に「初詣」をとりあげましたのでメール句会（4）も見てください。初詣といいましても除夜の鐘を聞いて、直ぐにお参りをする方もあり、元日、目覚めてからお参りする方もあります。元日に行けない時は2日・3日とずれることもあります。別に決まってはいません。

私も新尾頭町に住んでいたころ、小学低学年の娘と幼稚園の息子、そのころは元気だった妻と4人で除夜の鐘を聞いてから熱田神宮へお参りに行ったことを思い出しました。神宮に近づくとつれ大変な人出でした。参道一杯に溢れ警備員の指図に従って徐々に社殿に進んだものでした。

初詣やうやく社前まで来たり
 初詣投げ賽銭のとどかざる
 4人して熱田へ夜道初詣

今は娘は福井、息子は東京、妻は亡く、私一人鳴海に暮らしております。

パーキンソン病友の会・会員様へ日帰り旅行のお知らせ



リフト付き観光バスで行く
 元善光寺参りと美味しい
 “おやき”を作ろう!



旅行日 4月2日(土)

申し込み締め切り 3月10日(木)
 旅行代金 ひとり 8,800円

(バス代金・入場料・体験・昼食代・保険代を含む)
 お申し込み後にお支払い、集合場所等のご案内をお送りします。

集合場所 名古屋駅 集合時間 8時50分 募集人数 40名様(最小催行25名)

出発——名駅IC——(名古屋高速・東名・中央道)——途中トイレ休憩——飯田IC——
 9:00 9:10

元善光寺(ご参拝)——昼食・おやき作り体験・お買物——天竜峡IC——途中トイレ休憩——
 11:20~12:20 13:00~14:30 14:45

(中央道・東名・名古屋高速)——烏森出口——名古屋駅前
 18:00予定



上記予定時間は道路状況により変更となる場合がございます。

信州の味覚を使った昼食をご用意いたします。もちろん車イス用のお手洗いもあります。元善光寺は一度はおまいりしておきたい場所です。車椅子用お手洗いもございます。おやき作り体験は「あんこ」と「野沢菜」の2個を作ります。簡単に出来ますので楽しんで体験して下さい。もちろん車イス用のお手洗いの設備もございます。

★ 車椅子の人も、階段が上れない人も リフト付き観光バス なのでご乗車可能。



バスガイド
 さん付きの
 観光バス

車イスの固定は4台まで可能です。歩行が出来ないお客様でお座席への移乗をご希望の方は添乗員がお手伝いします。

楽しいバスガイドさんが乗務するリフト付き観光バスを利用いたします。
 バスの中では楽しい会話や、バスガイドさんの観光説明を聞きながらお過ごし頂けます。

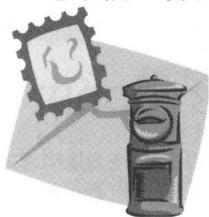
<取扱旅行会社>

観光庁長官登録旅行業第735号 一般社団法人 日本旅行業協会正会員
 株式会社 チックトラベルセンター ハートTOハート
 〒460-0003 名古屋市中区錦1-20-19 名神ビル6階
 電話(052)222-7611 総合旅行取扱主任者 山口寿史
 FAX(052)212-2778 担当 松本 泰守
 携帯電話 090-5118-1821

きりと線

旅行参加申込書				ご記入後、郵送又は FAX 052-212-2778 松本まで。			
お名前・年齢	①	ふりがな	才	②	ふりがな	才	③
ご住所	〒 —						
電話番号	携帯電話番号						

【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。
❀桜梅桃李への投稿お待ちしております。(ご家族のかたも)
[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!



[原稿送付先は下記のどちらでもよいです。手書き原稿は木村の方へ送っていただくと助かります。]

大津 慶明・郵送：〒479-0003 常滑市金山字大岨 9-8

・TEL / FAX : 0569-43-4746

・Eメール：momo@tac-net.ne.jp

木村 順一・郵送：〒480-0304 春日井市神屋町 654-188

・TEL : 0568-88-2304

・Eメール：akanegumo@ma.ccnw.ne.jp

編集後記

底冷えのする毎日が続いていますが皆さん体調はいかがですか。春が待ち遠しいですね。毎回ご多忙にもかかわらず諸先生方より最新の医療情報をご寄稿頂いています。私たちは大変恵まれていると思います。心より感謝申し上げます。有り難うございます。年明け早々先生方への原稿依頼が私のミスで遅れてしまいご迷惑をおかけいたしました。気を引き締めて努力していきますので今後ともよろしくお願いいたします。本号・岡さん投稿の「この頃思うこと・その4」にATMの提案があります。皆さん始めませんか。投稿お待ちしております！（大津）

- 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

TEL/FAX 052-623-7554

E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)

