

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行

2017年6月16日発行 通巻第9325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 94号



H29. 6月・7月・8月行事予定

- ◆ 一日交遊会（なごや福祉用具プラザ3F）6月18日（日） 49p
- ◆ 全国パーキンソン病友の会 第41回全国大会（神奈川）6月18・19日
- ◆ 音楽療法（ナディック）6月13日・7月11日・8月1日（火） 20
- ◆ 医療講演会（長久手市文化の家）7月15日（土） 50
- ◆ おしゃべり広場（名古屋市鶴舞図書館集会室1F）7月31日（月） 51
- ◆ 定例役員会（運営会議）参加歓迎7月8日・8月5日・9月9日（土） ..54~55
- ◆ 一泊旅行（岐阜グランドホテル）10月22日（日）~23（月）52~53

目次

1 巻頭言	木村 順一	4 p
2 医療こぼれ話	平山 正明	5
3 EBM とオーダーメイド治療（56）	渡辺 宏久	10
4 ほんまち便り（第23回）	服部 優子	14
5 お母さん・発声トレーニング	鶴飼久美子	20
6 生活とリハビリテーションについて（30）	近藤 将人	22
報告 7 平成29年度総会開催報告	深谷 幸隆	27
8 平成28年度事業報告	事務局	28
9 平成28年度活動日誌	事務局	30
10 平成28年度会計報告	事務局	32
11 2017年度役員事業計画	事務局	33
12 2017年度会計予算	事務局	35
13 平成29年度体験発表 ①懇親会	後藤サヨ子	36
②点を結んで	関口 悦司	37
14 平成29年度第1回医療講演会（総会）開催	深谷 幸隆	41
15 国会請願に加えて	黒川 雄三	44
16 国会請願に参加して	大津慶明・邦世	45
17 H28年度第4回「一日交遊会」を終えて	山本 芳夫	46
18 第6回おしゃべり広場報告	大津 邦世	48
お知らせ 19 H29年度第1回「一日交遊会」のお知らせ	山本 芳夫	49
20 2017年度第2回医療講演会のご案内	事務局	50
21 第2回おしゃべり広場のご案内	事務局	51
22 一泊旅行のご案内	石原法子・梅田和江	52
23 事務局だより	事務局	54
24 福祉講座（16）難病法の復習	事務局	57
25 図書紹介（17）	事務局	59
会員の声 26 こんなん使ってま〜す（8）請願・コンgres原田良實・美智子		60
27 第2回JPCに参加して〜次のコンgresへのお誘い〜原田良實		62
28 日本パーキンソン病コンgresに参加して	木村 暢子	63
29 2017第2回JPCに参加して	星野 昌彦	64

30 第2回日本パーキンソン病コンgresに参加して ..	石原 法子	65
31 第2回JPCに参加して	深谷 幸隆	66
32 現在の私	大野志都子	67
33 「僕のセカンドライフ」-後半-	遠藤 広治	68
34 二題 ①ゴールデンウイーク②ひとりごと	増田 民子	70
35 平成28年度第4回 一日交遊会に参加して	関口 悦司	72
36 対談・福島智さん、柳沢桂子さん	中川 則子	74
37 感じたこと・2題 ①総会に出席して②昔をしのぶ	山尾 武史	76
38 毎日カイチョウ⑬転んで思ったこと	木村 順一	77
39 第27回志津子の似顔絵コーナー	浅井志津子	78
40 桜梅桃李（浅井志津子・梶田真弓・益田緑・大津邦世・山尾武史・ 近藤将人・杉本隆男・益田利彦・大橋美智子・越澤 博）		79
41 ATM句会（31）	越澤 博	85
42 メール句会（20・21）	越澤 博	88
43 死を迎えての俳句	越澤 博	89
44 広告		90



広告一覧

1 (有) 一粒社	48
2 服部神経内科本町クリニック	51
3 (有) メディカル在宅マッサージセンター	56
4 らくなーるマッサージ	71
5 アッヴィ合同会社	90
6 エフピー (株)	91
7 大塚製薬 (株)	91
8 協和発酵キリン (株)	92
9 グラクソ・スミスクライン (株)	92
10 大日本住友製薬	93
11 日本メドトロニック (株)	93

経過措置が今年の12月末日で終了

会長 木村 順一

平成29年度が始まりました。4月23日の総会で全議案が承認され、新年度が動き出しました。今年度最初のうれしいニュースは、会員数が280名を超えて新年度を迎えたことです。友の会の歴史を会と共に歩いてこられた越澤さんのお話によると、「以前の会員名簿と最新の名簿を比べてみると、退会会員と入会会員の数の比較で、数の上では増加であっても、メンバーはこの数年で全体の2/3が入れ替わっている」とのことでした。また、今年は新しい変化がありました。若い方が何人か、積極的に入会されたことです。月1回の運営会議でも、若々しく明快な意見を積極的に述べられ、とても頼もしく感じました。先輩も負けてはおられませんね。

さて、平成27年度から始った難病法のことです。今年の12月末日をもって、3年間の経過措置が切れます。その後どのようになるか、当初の計画の通りなら、患者は負担が大きくなると思われます。さらに最悪を考えるなら、パーキンソン病は難病指定から外されることも、可能性ゼロではありません。これらの不安情報が回避できるように、昨年末から皆さんの署名を集め、それを持って、毎年、国会請願活動を続けてきました。この努力が実るように、難病法がどういう展開を見せるか、今は見守るしかありませんが、単に人口比率で難病を決めていくのではなく、医学の進歩や日常生活の質の向上が長寿化につながっているという現状も検討要素に入れて考えたいと思います。高齢者の比率が大きくなれば、こうした難病の患者は当然増えます。患者一人一人から見れば、依然として、高額かつ長期の医療費負担があり、医学的な解明は進んでいるとはいえ、完治には至らず、場合によっては治療薬が重い副作用を招く場合もあるのが現状です。つまりパーキンソン病は今も難病であります。また以前の難病法では難病の認定は30疾患でしたが、29年度は難病指定の疾患が330疾患になっています。数だけを増やすのではなく、経費としての裏付けも考えた対応を確実にしたいと思えます。

このあたりの様子は、これまでの会報に「福祉講座」として書いてありますので、ぜひ読んでください。当面今年度の手続きについては、この会報の事務局の福祉講座(16)「難病法の復習」を参考にしてください。

また、障害の程度によっては、指定難病医療費助成制度に加えて、身体障害者手帳取得により身体障害者福祉法の助成を受けることも出来ます。パーキンソン病は症状が進むと、身体障害者としても該当するからです。市役所で、申請書などもらえますし、インターネットで公的支援制度の全体的な解説もありますので、ぜひ勉強してみてください。

医療こぼれ話 パーキンソン病を持った人間

名古屋大学 平山正昭

先日の4月15日、16日に東京で全国のパーキンソン病コンGRESSが行われました。これは、全国のWPCの日本版のようなもので全国のパーキンソン病の人たちが集まって、医師と同じ立場で会議をするというものです。確かすでに4回行われていると聞いています。私は、2013年のモントリオール(カナダ)と2016年のオークランド(アメリカ)のときから参加しています。

初めてWPCに行ったときには、パーキンソン病の患者さんも医師も同じ会場で同じ丸テーブルのところに座るのに違和感があったのですが、患者さんが渡辺先生のピンクのmac airを持っているとどこでそれを買ったのだとか、ある先生がリハビリの講演をすると“そんな方法は全く効果がない”と患者さんが発言したりと我々にも刺激になる会議です。ところで、その会議の日本版というのが、JPCと言って一昨年からは始まっています。一昨年は、私は全く知らないうちに行われていたという感じで、直前になって聞いたので行かなかったのですが、今回は座長もあつたので2日とも参加させてもらいました。

場所は、日本教育会館で神保町にあります。神保町はあまり行ったことがなかったのですが、地下鉄を出ると古い町並みが立ち並びいいところです。食べログに載っているのか何件かの店には、行列ができていました。名古屋だと行列は15分待ちが限度なのですが、人口が多い東京では、行列によくお目にかかります。ちょうど見えたところは餃子屋さんみたいで、美味しそうだなと横目で見ながら教育会館につきました。講演に関しては、いつも聞いていることばかりなので、今回はパーキンソン病の患者さんが参加しているリハビリセミナーの方を見てきました。まずは、ニューヨークから来たというダンサーで、パーキンソン病を発症してから独自にリハビリダンスを作ったというのです。この方多分、若年発症なのでしょう非常にジスキネジアが目立ちました。非常にエキサイティングなリハビリで、これではとても患者さんについていけないなと思いましたが、座って行う形式のも用意されていました。これならできるかなと思わないではないですが、基本的に若年発症の患者さんと高齢発症の患者さんでは、動きの必要も違うので年齢ごとに考えてもいいのかなと思えました。こうしたリハビリは、リハビリの先生たちが色々考えているようで、本町クリニックのリハビリの近藤先生が音楽に合わせた色々なリハビリを考えてくれますし、この紙面でもリハビリの仕方を紹介してくれています。また、この前金沢の金沢医療センターに講演に行った時にも、その先生た

ちが地元の音楽に合わせたようなリハビリ体操のビデオを見せてくれました。リハビリの場合、効果があるのはわかっているのですが、なかなか体操を作っても長続きしません。なんとか長続きさせるのが一番重要なので、一度各病院で作っているリハビリ体操のMDSJとかで品評会でもして、どれが長続きしそうかとかを競い合ってもいいかもしれませんねえ。今思いついたのですが、今度運営委員会の人に相談してみようかと思っています。

さてもう一つは、ノルディック歩行です。要するに、両方にストックをつきながら歩くということです。両方にストックを持って歩くので一見これは転ばない予防かと思っている人がいるかもしれませんが、違います。これはちゃんとした運動です。日本では馴染みがないのですが、スキーは、スキー場で滑るものと平地を滑るものがあります。オリンピックでは、ノルディック複合と言って、かつて荻原兄弟が強かったことが記憶に残っている人もいるでしょう。これは、ジャンプと平地でのノルディックスキーの両方を総合して順位を決めるものですが、北欧では、ノルディックスキーは人気があります。冬には、生活にも密着して移動手段にも使えるのですが、夏には不要です。でも、競技者は夏にも練習しないと勝てませんから夏場のトレーニングとして始まりました。それが、広まって北欧では夏のトレーニングとして日常的に実施されています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、スタミナアップ、減量などに効果的ということです。また、上半身もしっかり使うので、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。パーキンソン病の患者さんはどうしても前かがみになってしまうので意識して歩くということは必要不可欠でしょう。このストックの使い方ですが、ある程度高く上げながら歩行するのが原則ですから、どうしても体は伸ばさないとはいけません。丁度いい運動ではないかと思えます。ただもう一度勘違いしてはいけないのは、これは杖ではないということです。杖代わりだと思って患者さんがストックを引きずりながら歩いていることがありますが、そうなる则ちだんだん鬱陶しくなって使わなくなってしまいます。“さあ運動をするぞ”という時に使ってもらって、少し疲れるぐらいのトレーニングをした後には、ストック無しで日常は歩いてもらうか、その時には本物の杖で歩いてもいいかもしれません。何事もメリハリは大事かもしれないです。そうしないとなかなか続けられません。

翌日には、オープニングセミナーとして歌手の樋口さんを交えたトークショーがありました。服部先生は、だんだん話術がうまくなって完璧にMCをこなしてました。樋口さんが私の好きな歌の歌詞で、“走り続けるのではなく、走ろうとすることをやめないこと”というのがあって、これが今の自分の考え方にあると言っていました。誰の歌で

あるかを樋口さんは話してたのですが、私はもう忘れてしまいました。どんな歌か聞いたかったのですが、残念です。多分、樋口さん世代の人の歌なので知っている人がいたら教えてください。歌詞の意味ですが、走り続けてばかりいると疲れ切ってしまう。でも、もう一度走ろうと思いつける限りいつかは目標に達することができるかもしれないという意味のようです。樋口さん自身パーキンソン病であることはどうしようもないけれど、でも前に向かって歩こうと思っている限りは、いつかこの病気とも向かい合いながら生きていけるのではないかと思っているというような話でした。私の世代ですとスラムダンクの安西先生が話す“諦めたらそこで試合終了ですよ”ということに近いですかね。

そのあと、名古屋大学の渡邊先生と京都大学の高橋先生が、パーキンソン病の薬のわかりやすい説明をしてくれました。とてもわかりやすいので、今回はその紹介をしようと思ったのですが、考えて見ると6/7にからカナダのバンクーバーでパーキンソン病の国際会議があつて新しい薬の話も聞けるかもしれないので、これは次号に回すことにしました。お楽しみに。高橋先生の話はiPS細胞の話です。どうやら使用するのは自己の細胞ではなく他の人でちゃんと免疫的な拒絶が起きない健康な方のiPS細胞を使用することになるそうです。そして、それは、残念ながら今年ではなく少なくとも来年以降になりそうです。期待はしているのですが、iPS細胞は何にでもなるけど、癌にもなる。さらに良質のドパミンだけを産生する細胞を大量にしかも良質に作るのはまだまだ難しいのだそうです。

その日の後に打ち上げがありました。英語の話せない私の横には、なぜかニューヨークから来たダンサーと世界大会を企画している同じくニューヨークから来たという秘書さんが座ったので、食べるより日頃使わない英語を思い出すことで大変でした。せっかくダンサーだったので、私が音楽療法をパーキンソン病に取り入れていると言うと、どんな風に行なっているのかというので、歌を歌ったり、リズム楽器を使ってどちらかという集団で行うようにしていると話しました。そこで私は、すくみ足になった時には、パーキンソン病の人に365歩のマーチを口ずさみなさいと言っているというどんな歌だと聞いて来たので、歌ったのですが日本語はわからないのでどんな意味かを教えてくださいといわれました。

この歌が実はちょうど、さっき書いた樋口さんの好きな歌の意味と一致するんですね。

“幸せは歩いてこないだから歩いて行くんだね。一日一歩三日で三歩三歩進んで二歩下がる。人生はワン・ツー・パンチ汗かきベそかき歩こうよ。あなたのつけた足跡にや綺

麗な花が咲くでしょう”。

Happiness could not come to you itself if you want to catch it. So you have to walk foreward to get happiness. Please walk one step for a day, then continue to walk for three days. But keep walking so hard, you can go back two step for your rest. If you want to go ahead ongoingly, you can get one step for five days. If you walk 365 days, you can get the happiness finally. Beautiful flowers will bloom on your footprints
多分こんな感じでいい加減に意識しました。英語が不得意なので文法とかおかしいでしょうがなんとか伝わったようです。結構大きな声で歌ったので are you a singer? と聞かれましたが I am a neurologist. But I like Karaoke.と言ったら笑っていました。海外でもカラオケはあってカラオキというに通じます。
要するに、歩くのをやめるのではなく、歩き出すのをやめなければいつかは、目的を果たせるよということです。

途中から彼女はワインを飲みすぎてフラフラしていましたが、明日は一人で築地に行くと言って騒いでいました。面白い時間でした。

ちなみに、365 歩のマーチには 2 番 3 番がありますがこんな歌詞です
“しあわせの 扉はせまい だからしゃがんで 通るのね
百日百歩 千日千歩 ままになる日も ならぬ日も
人生は ワン・ツー・パンチ あしたのあしたは またあした
あなたはいつも 新しい 希望の虹を だいている

しあわせの 隣にいても わからない日も あるんだね
一年三百六十五日 一歩違いで にがしても
人生は ワン・ツー・パンチ 歩みを止めずに 夢みよう
千里の道も 一歩から はじまることを 信じよう “
初めて知りましたがなかなか味のある歌詞です。

もう一つ、WPC のパーキンソン病の秘書さんがこんなことを強調していました。
我々は I am a Parkinson' patient.とは言わない。“I have Parkinson's disease”というのです。同じようですが、我々は普通の人だけど、今はたまたまパーキンソン病を持っているだけだ。いつかは、パーキンソン病を捨てることもできると言っていました。英語が下手なので勘違いかもしれませんが、希望を持った言葉です。

パーキンソン病は運動の老化が少し早く来ただけの病気です。色々な方法で、もう少し若返るかもしれません。もちろん、老化を止めるということが神に勝つ行為なので無理です。いつも私は、誰でも 120 歳になればパーキンソン病になると言っています。なので今は、このパーキンソン病を少しでも遅らせて、もう少し若返る方法を考えましょう。止まっても歩き始めることを続ければいつかはゴールにたどり着きます。

さて、最後にいつもの腸内細菌の話です。今年度中には何かいい話ができないか、毎日研究しています。ぜひ、まだ参加を決めかねている人は連絡してください。電話は“070-3983-7381”です。メールは daikouneurolab@gmail.com です。詳しくは、山田さんという人が電話に出るので気軽に電話してください。

mac air(アップルのバッテリー駆動時間 12 時間のノートパソコン)
MDSJ(日本パーキンソン病・運動障害疾患学会) 【編集者註】



EBMとオーダーメイド治療

第56回 起立性低血圧（立ちくらみ）

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

今年のゴールデンウィークは、とても天候に恵まれていましたが、皆様はどのようなお過ごしだったのでしょうか？私は最終日に大阪で北野病院の齋木英資先生とパーキンソン病の市民公開講座を担当させて頂き、リハビリテーションや日常生活の工夫など、この友の会の原稿でも紹介させて頂いている内容をお話してきました。大阪での市民公開講座は初めてでしたが、皆様とても熱心で積極的な印象を持ちました。

この原稿は、5月13日、四国へ向けての移動中の車内で書き始めております。本日は未明から雨降りで、気温も低く、スーツを着ていても肌寒さを感じます。明日は東京なのですが、天気予報を見ると夏日になりそうで、梅雨入りが間近なことも相まって、体調管理に悩ましい時期になってきたようです。皆様もどうぞご自愛ください。

本連載は根拠に基づいた医療” Evidence Based Medicine, EBM”の現状、個人に合わせた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紹介してきています。EBMの代表的な内容はガイドラインや、ガイドラインに近い治療指針になります。今年には、新しい我が国のパーキンソン病診療ガイドラインも発行される予定です。またここでも紹介しようと思います。

今回は、4月に東京で開催されたJPCにおいてお話した病態抑止治療について前号に続いて記載しようと思ったのですが、平山先生が、当方の話の一部を御紹介頂けるとのことでしたので、今朝、医師用に書いたパーキンソン病で認める起立性低血圧（立ちくらみ）について、少し噛み砕いて御紹介することといたしました。JPCの当日は時間も短く十分に説明できなかつたですし、平山先生の御紹介の方が分かりやすいと思いますので、ご一読頂けたらと思います。私のこの原稿も、よろしければ最後までお付き合い下さい。

2. パーキンソン病における起立性低血圧（立ちくらみ）

起立性低血圧とは、寝ている状態から立ち上がった際、3分以内に収縮期血圧で

20mmHg以上もしくは拡張期血圧で10mmHg以上低下する現象を指します。それぞれ30mmHg以上、15mmHg以上下がる場合は高度な起立性低血圧とも呼ばれます。起立性低血圧のある方では、血圧低下にともない脳血流量が減ることで、立ちくらみ、めまい、意識消失などの症状を認めることがあります。これらの症状は一過性で、横になると消失します。

一般に、立ち上がる時には、血圧を調節する自律神経の働きにより、血圧は過度に下がらないように、脳への血流が低下しないように維持・調節されるのですが、この系統に病変が出てくると起立性低血圧が出やすくなります。特に、脱水で血管内の水分量が減る状態、気温の上昇で末梢血管が開きやすい状態、血圧の下がりやすい内服をしている状態などで血圧は下がりやすくなります。また、基の血圧が低い場合に症状が出やすくなります。言い換えれば、起立性低血圧があっても、立ちくらみや、めまいなどが出る時と出ない時がありますし、起立性低血圧自体が改善することもしばしばあります。

パーキンソン病では、約30%の方に起立性低血圧を認めるとされていて、特に立った時にフラフラする、目の前が暗くなる、意識が一過性に無くなるなどの症状が出てきて、転倒や骨折の原因にもなりますので、必要に応じて適切な管理が必要です。意識消失発作を伴う場合、てんかんと診断されてしまうことがあります。また、疲れやすさ、息苦しさ、後頸部から肩にかけての痛みとして症状が出る場合があります。

起立性低血圧は、一般には、罹病期間の長い方、重い症状の方で認めやすいと言われています。また、一部の患者さんでは、高度の起立性低血圧を病初期から認め、特に運動機能が良く、立って移動される機会が多いために立ちくらみの症状に悩まされる頻度が増えることがあります。さらに多系統萎縮症という病気との鑑別も併せて大切になってきます。

3. 食事性低血圧

起立性低血圧のある方では、食後に血圧が下がってしまう食事性低血圧を認める場合があります。一般に食事をすると、食物を消化・吸収するために胃や腸などの血流が増加します。そのままでは心臓の血液が減ってしまうので、血管を収縮させる、心拍を速める、心臓の収縮力を上げるなど、血圧を保つ自律神経機能が働きます。

ところが、この自律神経系がうまく働かないと、食後に血圧が下がってしまいます。この現象を食事性低血圧と呼びます。食事性低血圧は、食事の内容、特に、炭水化物

を多く摂取したとき、糖質を多く摂取した時、さらには早食いでも誘発されます。食事性低血圧は、パーキンソン病以外にも、高血圧で降圧薬内服中、糖尿病、加齢でも起こしやすくなります。

食後にボーッとしやすい、疲れやすい、すぐに横になりたがるなどの症状がある時には、ご自宅で、食事の前と、そのような症状が出たときの血圧を測定してみてください。もし、過度に血圧の低下がある時には、食事性低血圧が原因となっていることがありますので、その結果を持って主治医に相談して頂くと良いかと思えます。

4. 臥位高血圧について

起立性低血圧のある方で、出やすいもう一つの症状に臥位高血圧があります。立ち上がった時に血圧が下がるのが起立性低血圧ですが、臥位高血圧では、夜間、寝ている時に血圧が上昇する現象を指します。脱水や食事の影響が無い時にしやすいとされています。

起立性低血圧があると、それに抗して血圧を上げるためにホルモンが出たり、血圧を上げるために内服をしたりすることが誘因になっていると考えられています。特に著しい臥位高血圧は、動脈硬化や脳出血などの原因になりうると言われており、血圧を上げる薬剤を内服する時には注意が必要です。

臥位高血圧の確認は、24時間測定する血圧計の装着が必要となります。起立性低血圧や食事性低血圧と合併することが多いので、これらがある時には、一度確認する必要も出てきます。

5. 起立性低血圧、食事性低血圧、臥位高血圧の治療について

起立性低血圧のある場合には、脱水、発熱、降圧剤、起立性低血圧を起こしやすい抗パーキンソン病薬の内服などの有無を確認します。これらがある時には、適宜補正することで、症状の改善が得られることがあります。さらに、急に立ち上がらない、高温の場所を避ける、過量な炭水化物やアルコール摂取を控えるなどの生活の工夫が有用です。

これらで対応が難しい時には、毎食 0.5-1.0g の塩分の追加摂取を薦めます。特に立つ前の血圧が低い時には有用です。毎朝、または血圧の下がりやすい時間帯があれば水分をコップ 2 杯ほど、可能であれば 500ml~1500ml を目処に意識して水分を摂るようにすることも有用です。

下肢の筋力強化も大切で、適切な運動療法は、運動機能向上のみならず起立性低血圧予防にも有用です。また、座っている時に足を組む、つま先を上げる、頭を下げながら立つなどで起立性低血圧症状を予防出来る場合があります。

食事性低血圧のある場合には、炭水化物や糖の摂取を朝は控える、1日3食ではなく、4食、5食に分けて摂取する、不足する炭水化物や糖質は夕食時に摂取する、アルコールは控える、食事の前後でコーヒーや玉露などのカフェインを摂取するなどの工夫で症状の改善が得られることがあります。

起立性低血圧および、臥位高血圧のある場合には、就寝時に、頭部を 20 度ほど挙上することが薦められます。これにより、夜間の血圧上昇予防、夜間頻尿予防、起立性低血圧予防などが期待出来ます。

弾性ストッキングの有用性も指摘されていますが、脚までの長さのストッキングでは有効性が期待出来ないことがしばしばです。効果を期待するためには、お腹の血管を心臓へ戻すことが出来るようなストッキングが必要ですが、これは履きづらく、また脱ぎづらいので、トイレの利用などを含め実用性に欠けるといふ欠点があります。

5. 終わりに

今回は、起立性低血圧、食事性低血圧、臥位高血圧について説明をさせて頂きました。紙面の都合上、内服薬については記載いたしませんでしたが、これらの症状は、薬以外の対応方法が基本となります。御紹介した内容は、いずれも施行可能なものが多いかと思えます。もし該当する症状があれば、主治医に御相談の上、試して頂けたらと思います。



ほんまち便り

～第23回 幻のオランダ・ベルギー紀行・介護と向き合うゴールデンウィーク～

本町クリニック 服部優子

ゴールデンウィーク(GW)が終わり、私もすっかり仕事モードに戻りました。ここ数年、この時期のほんまち便りは、GWを利用して訪れた海外旅行記を書くのが常になっていましたが、今年はタイトルにもあるように、海外旅行が「幻」となってしまいました。8日間のオランダ・ベルギーの旅を申し込み、それに合わせてクリニックも9日間お休みにしました。オランダのチューリップ、ベルギーのビール、どちらも楽しみにしていたのです。しかし、3、4月と義父母が相次いで緊急入院、退院のめどがたたず、旅行をキャンセルせざるを得なくなりました。おかげで介護と向き合うGWとなりましたが、色々という経験もさせてもらっています。医療者である私達が、実は知らないことだらけ、トホホ。反省の意味も込めて、介護保険制度についてまとめてみたいと思います。

義父母は、84才と81才ですが、比較的元気に暮らしていました(とっていました)。前回のほんまち便りでも登場しましたが、父はスポーツカーを運転し、ゴルフも誘われれば付き合うという健康ぶりでした。母も数年前に胸椎圧迫骨折を受傷しましたが、すっかり元気になり、麻雀もお酒も強い頼もしい女性です(服部家はどうもこのパターン?)。そんな母が、3月末に大腸憩室炎から穿孔(腸に穴が開く)を起こし緊急入院。悪性腫瘍でなくほっとしましたが、しばらくは、絶食しながら腸の安静をはかるということになりました。お産以来初めての入院、父は突然一人暮らしを余儀なくされました。ところが数日後、今度は父が尿閉(尿が出なくなる)から敗血症(細菌が血液に入ってしまうこと)となり、別の病院に緊急入院してしまったのです(母の入院がこたえたのでしょうか)。さすがに二人別々に入院していると大変なので、お願いして同じ病院の隣同士の部屋に入院させて頂き、まずは両親も私達も大変助かりました。父は敗血症からも順調に改善、前立腺癌が見つかったもののホルモン治療にて尿閉は改善し、念のための自己導尿も取得し、近日退院の許可が下りました。ただ、母は2ヶ月の絶食期間を経てようやく経口摂取が始まったところで、父の方が先に退院することになりました。二人で一緒に退院できるのを目標としていましたが、そううまくはいきません。とはいえ、父をまた独りにすると何が起こるか分からないので、まず介護保険を申請しようということになりました。父は初めての申請ですが、母は以前圧迫骨折をしたときに介護保険

を申請して介護ベッドを借りたはず。今は?と聞くと「確か、今は認定を受けていない」、母本人もうろ覚えです。ならば介護保険証は?と問うと「そんなもん、最近見てない、要らないと思って捨てたかも・・・」「あ、もしかすると、押し入れの中の金庫かも」と二人の記憶は錯綜します。一応言われたとおりに押し入れの奥の金庫を探しましたが、結局見つからず、トホホ(金庫には入れないでしょう、ふつう)。そこで、区役所にとりあえず直行、訳をお話ししました。「あ～、再発行できますが、代理の方の場合はご本人達の同意書のサインがないとだめなんです」と気の毒そうに仰います。「そこを何とか・・・」と言いたいのをぐっところえて、再び病院へ戻り(あとで考えて見れば本人達のサインのマネをすればよかったかも?)、二人のサインをもらって再び区役所へ、GW前すべりこみの4月28日夕方5時少し前、仮の介護保険証を頂き、母の介護保険認定も3年前に切れていることも解り、二人同時に新規申請をお願いすることができました。皆様の中には介護保険制度をすでに利用されている方も多いと思いますが、これから、という方もいらっしゃるでしょう。介護保険制度は、必要な時にならないとなかなか理解しようと思わないかもしれませんが、『そのとき』は突然にやってきます。介護保険料などを含め、制度は市町村によって少しずつ異なるのですが、名古屋市での現状をご紹介します。参考になれば幸いです。

1. 介護保険の被保険者

介護保険の被保険者は40歳以上ですが、年齢によって第1号(65歳以上)と第2号(40～64歳)にわかれます。第1号被保険者は、病気やケガの原因にかかわらず介護サービスが受けられますが、第2号被保険者は、加齢に伴って生じる特定の病気(16疾病)に限って介護が受けられます。パーキンソン病はこの16疾病(後述参照)に含まれますので、40歳以上のパーキンソン病の方はサービスを利用することができるわけです。第1号被保険者が要介護・要支援認定の申請をするときには「介護保険被保険者証」が必要になります。65才に到達する月に1人1枚交付されるそうです。今回、両親の被保険者証が見当たらず困ったわけですが、65歳以上の方であれば絶対受け取っているはずなので、この機会に確認してみてください。そしてご自身だけでなく家族にも保険証などとともに所在をわかるようにしておかれるとよいかもしれませんね。また、40～64歳の第2号被保険者の方は、認定を受けた場合にしか「介護保険被保険者証」は申請されませんので普通は手元にありません。実は50歳代の私達も、思わず「自分達の被保険者証」を探したのですが、ないはず。こんなことも知らなかったのです。

2. 介護保険を申請するタイミング

さて、どのようなときに介護保険の認定が必要になるでしょうか。主に、以下のような場合が、そのタイミングではないかと思われます。

- ①施設に入所したい
- ②福祉用具（車椅子・電動ベッドなど）を借りたい
- ③住宅改修（手すりの取り付けなどを）したい
- ④ヘルパーやデイサービスを利用したい
- ⑤配食サービスを利用したい
- ⑥訪問入浴、訪問リハビリテーションを受けたい

車椅子やベッドをご自身で購入される方も多いのですが、福祉用具は消耗品ですし、壊れた時や気に入らない時には交換がきくレンタルをお勧めします。以前、母がベッドを借りた時もマットが汚れると新品と交換してくれました。今回、父は、杖、ベッド柵、トイレの手すりを借りたいと思っています。車椅子や電動ベッドは要介護2以上でないとレンタルできないのですが、パーキンソン病の場合は「病気のため歩行・起き上がりが困難」という医師の診断書があれば支援や要介護1の方でも可能です。また、住宅改修に介護保険が適用できることを知らない方もいらっしゃいます。手すりの取り付け、段差の解消、洋式便器への交換などができ、20万円までの補助があります。また、食事の宅配サービスは民間でも色々ありますが、介護保険での配食は手渡しをすることで安否確認をしてくれるところが特徴で、1回あたり弁当代+20円（1割負担の場合）なのだそうです。特に男性の一人暮らしの方にはこのサービスは良いですね。今回、父にも配食サービスを利用しようと思いますが、父は好き嫌いが多く、決まった時間に受け取ることを煩わしく思っているようで、まずは様子をみながら利用を考えることにします。

3. 介護認定の申請の手順

申請の窓口はお住まいの区（あるいは市町村）の福祉課です。本人でなくても、家族や介護者など患者さんの健康状態や通院状況が分かる人なら申請できます。地域包括支援センターなどでも代行できます。申請のときに必要なのは、65歳以上の方は『介護保険被保険者証』です。40～64歳の方は加入している『医療保険の被保険者証』でよいのです。また、意見書をかいてもらう主治医の氏名、医療機関名、所在地、電話番号を記入する欄があるので、複数の病院にかかっている方は、どなたを主治医にするか決めておかなければなりません。患者さんの状態を全体的に把握していて、かつ家族構成なども

知っている医師を主治医にするのが理想的です。申請する前に「介護保険申請のための主治医意見書を書いてもらえるか」とひとこと聞いておくとういと思います。早めに伝える事で、主治医も書類が来ればすぐ記入できるように患者さんの状態を把握し、結果的に早く診断書が書けます。認定の審査・判定には主治医の意見書が不可欠で、ここが一番時間を要するところです。役所から主治医へ依頼された意見書は、名古屋市は1週間以内に返送しないとイケないのですが、医師にとって1週間というのはとても厳しいです。大きな病院ですと事務から医師の手元に届くまでに1週間以上かかることもあり得ます。意見書には、病気の名前、身体の状態、認知症の程度、身長、体重、どんなサービスが使いたいかな等を記入しなければならないので、通常の診察のみでなく、検査や問診が必要です。月に1回の通院の場合は、1ヶ月先になってしまうこともあるわけです。とにかく、主治医に意見書を書いて欲しいことをぜひ早めに（できれば申請に行くまでに）伝えて下さい。更新の時にも同様です。

4. 要介護・要支援認定の審査・判定

申請をすると、認定調査員が自宅あるいは入院中であれば病院を訪問し心身の状態を調査にきます。このときに気をつけなければならないのはパーキンソン病の方は『人前では調子がいい』人が多いので、低く判定されてしまいがちです。調査の時に、薬が効いているオンの時であれば、オフの状態が理解されにくいでしょう。スタスタ歩いている人が、薬が切れると自分では立ち上がることができないということを理解してくれる調査員ばかりではありません。「オフの時には人の手を借りてやっと歩ける」程度とか、「夜間のトイレは人に起こして貰わないと起きられない」などと、具体的に状態を説明をする必要があります。認定審査は、訪問調査の結果と主治医意見書などを元に医師などの専門家によって行われ、原則30日以内に通知されます。

父も、元々人の助けを借りるのが嫌いで、何でも自分でやってしまうたちなので、調査の時に「何でも自分でできる」「杖なんていらぬ」というのではないかと案じていましたが、本人曰く『杖を使ってもふらふらとしか歩けないように』演技したそうです(笑)。ただ「認知症は無さそうだから、認知機能の検査はしませんと言われた」と自慢げに話していたので、やはり介護が必要というレッテルを貼られたくないのだなあと感じました。調査には立ち会えなかったのが詳細はわかりませんが、介護度はどのように判定されるでしょう。母はまだ経口から食事ができず、中心静脈栄養（心臓近くの血管からカテーテルで栄養を補給する）が入っているので、介護度がよく出る可能性があります。

5. いざ介護を受けよう

さあ、明日には父が退院してきます。介護度判定はまだ出ないのですが、判定が下る前から事業者を決めて、暫定的に色々なサービスを始められるように動いてくれるのです。そうすることで退院の日に合わせてベッド柵、配食サービスなどを受けられます。現行の介護保険制度では、何から何まできめ細かいサービスが提供されていますが、どんなサービスを使うかはケアマネージャーと相談しケアプランというのを作成して決めます。サービスの詳細については、各市町村で作成している介護保険制度の冊子に詳しく書いてあります。役所や地域包括支援センター（名古屋はいきいき支援センター）においてあるので、ぜひ一度手に取ってご覧になるか、直接ご相談に行かれることをお勧めします。介護保険制度はまだ使いたくないけれど、介護予防や生活支援を受けたいという方にも色々なサービスがありますよ。

さて、オランダには行けなかったわけですが、4月22日には毎年恒例、東区の百花百草でのチューリップフェアでジョイズ・トリオ（神経内科女医によるピアノトリオ）で演奏でき（写真1）、患者さん達もたくさん応援に来てくださいました。ありがとうございました。パーキンソン氏はチューリップを大変愛していたので、世界中でパーキンソン病のシンボルとして使われていることは何回かご紹介したかと思いますが、今年も綺麗なチューリップの中で楽しく演奏することができました。チューリップの花言葉は色に寄って少し違うようですが、全般としては「思いやり」だそうです。これもいいですね。ベルギーにも行けなかったけれど、自宅のすぐ向かいの久屋大通公園でベルギービール祭りをやっていたので1日だけ行ってきました。ビールだけでなくワッフルもおいしかったです（写真2）。オランダ・ベルギー紀行は幻となりましたが、結構、忙しく充実したGWでした。そして、今日は母の日、義父母が元気を取り戻してくれることを願い、実母にも花を送りました。母の日のプレゼントは、いつまで贈ることができるのかしら。せいぜい、親孝行したいものだと思ってます。ではまた。

<参考：第2号被保険者が介護認定を申請できる16の特定疾患>

- がん ●関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靭帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病、
- 脊髄小脳変性症、●脊柱管狭窄症、●早老症、●多系統萎縮症、●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症、●脳血管疾患、●閉塞性動脈硬化症、●慢性閉塞性肺疾患、●両側の膝関節、股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

写真1：百花百草でのチューリップフェアにて演奏するジョイズ・トリオ（左から：名古屋医療センター 小林麗先生（バイオリン）、服部優子（ピアノ）、小山田記念温泉病院 森恵子先生（チェロ））



写真2：久屋大通り公園でのベルギービールウィークエンドにてビールとワッフル！





お母さん

鈴鹿大学短期大学部 鵜飼久美子

5月のナディックは、母の日にちなんで「お母さん」をテーマに歌いました。

「肩たたき」森進一さんの「おふくろさん」などなどです。

参加の皆さんからは、それぞれのお母さんについて「働き者だった」「怖かった」「やさしかった」「料理が上手だった」「ケチだった」などの思い出を語っていただきました。

中には、今もお元気に過ごされているお母さんもあれば、お母さんの思い出がないという方もおられました。悲喜こもごもです。

私の母といえば、今年23回忌を済ませましたので、遠い記憶になりました。奇しくも亡き母と同年齢で夫と永遠の別れをしました。その身になってみて、初めて母の寂しさを思い知り胸に迫るものがあります。同時に、なぜもっと寄り添うことが出来なかったかと後悔がこみ上げてきます。その当時は、精一杯母を思っていたつもりですが、それは、ほんのひとかけらの思いであったと思うのです。“孝行のしたい時分に親はなし”でしょうか。

しかし、現在の私があるのは、母のおかげです。小学校に入るときに、‘女も手に職をつける’という母の考えで、ピアノを習わせてくれました。習い始めた2年間はつきっきりで、日々の練習をさせられました！？そのかいあってか3年生のころには、ソナチネあたりを弾いていました。

しかし、成人してからは、子どものころに進路が決まってしまうと、これでよかったのか、と思うことがなかったといえはウソですが、まあ、これが人生でしょう。

さて、6月18日は父の日ですので、お父さんをテーマにしましょうか？

ナディック 音楽療法 予定

6月13日 (第2火曜) ・ 7月11日 (第2火曜)

8月 1日 (第1火曜) ・ 9月12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 (鵜飼久美子まで)

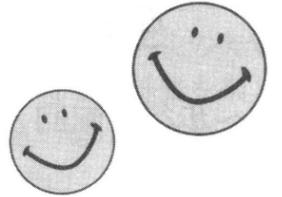
発声トレーニングの手順

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 30

～歩行・転回・起き上がり・寝返り動作と、体軸内回旋について～

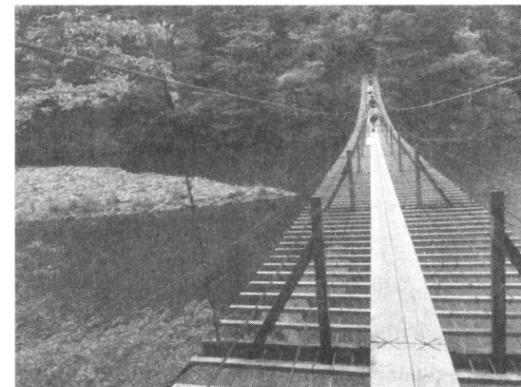
本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さん、こんにちは。気が付けば6月、ちょっと前に、新しい一年が始まったと思ったら、もう半年が過ぎました。月日が過ぎゆくのは、本当に早いものですね、あつという間に初夏の風が吹き、ジトジトした梅雨を迎えます。これからの季節、体温の調節や、血圧の調節など、自律神経の調節が難しい、不快指数の高い時期になります。体調管理には十分気を付けましょう！体の汗を、こまめに程良い冷たさのタオルで拭いてみたり、極端な冷房を避け、風通しの良い環境で気持ち良く過ごす。時には、涼やかなスイカなどを食べたり、食べやすい涼感のある、お食事など、暑い夏を快適に過ごす工夫をしてみてもいいでしょうか？

先日のゴールデンウィーク、趣味のオートバイを駆り、四国一周をしてきました。去年は、僕の両親が、八十八か所めぐりを結願させ、「お前も、ゆっくり一人で考えたら四国でも言ってきたら？」と教えてくれた事もあり、意を決しての一人旅。詳しくは、このあとの、「桜梅桃李」で！一人旅も、なかなか「おつなもの」でしたが、せっかくの連休、奥さん孝行でもと、彼女が行きたがっていた、寸又峡の夢のつり橋へ、なんと、この「つり橋」世界で渡ってみたい橋、ベスト10に入っているとか、いないとか。ダム湖に架かる、約90メートルの、かけ橋。「ぐらぐら」と揺れる吊り橋の下には、コバルトブルーの美しい湖面。下をみると、その高さに足がすくみますが、美しい水面に思わず見とれてしまいます。橋を取り巻く周りの山々の新緑は、まさに「山笑う」の言葉が、ぴったり！桜、ケヤキなどの広葉樹の光輝くような「萌黄色」、杉、ヒノキの少し濃い「緑色」中には、赤みがあった、木の葉もあり、橋のゴール地点まで、吸い込まれるように、とても気分良くリラックスしている感じがしました。

一人が通るのが、精いっぱい、怖々「ギシギシ」と音を立てて不気味にゆれる、恐怖のつり橋が、楽しい希望のかけ橋のように思える、自分の足元しか見ずに、ただ「ビクビク」していると、こんなにも「怖く」・「不安」に感じるのに、冷静に周りを見渡せば、足元が気にならず、ただ前だけを見て歩み続けられる。ふしぎなものですね。日々の生活も、意外と、そんなものかもしれません。日々過ごす毎日に、「ちょっとだけ明るい希望」という自分への、ご褒美を置く。たとえば、一日の終わりの「一杯のビール」、 「ゆっくりコーヒーを飲む時間」、 「好きなテレビ番組」 どんなものでも、それを頭において、頑張った自分の「ゴール」にある、ご褒美を楽しみに一日を送る。こんな日常に、トライしてみようかなと思っています。

僕たち夫婦は、揃って、「富士山好き」私の、日々の行いのせいか、まともに富士山が見れないと嘆く妻。「今回は！」と、寸又峡を楽しんだ翌日、朝霧高原へ。人生の先輩から、教えて頂いた「白糸の滝」近くから「インパクトの強い」巨大な富士の絶景を楽しむべく、車を走らせました。富士宮市から北上し、静岡県と山梨県の県境を目指します。道中、見えた富士の絶景に、思わず驚嘆！！まさに、日本一の山。冠雪が、程良く残り、富士山の稜線がくっきり見えます。田植えが始まり、水が張られた田んぼに映える逆さ富士！裾野が綺麗に広がり、他を圧倒する存在感！ソフトクリームの美味しい事！！ずっと見られてなかった事が、まるで嘘のように、一日中、夕方の赤く染まる富士山まで、はっきりと見え、感動しました。「今度は両親を連れてきたいね」と、二人で談笑しました。



そんな旅しながら、白糸の滝の公園で出会った、仲のよさそうな老夫婦の言葉。「君たち、凄く嬉しそうだね、はじめて？」「僕たちは、何回も見ているから、君たちのような感動が薄れちゃって」「何事も、始めの感動を忘れずに、だね」とのこと。苦労と言う程でもありませんが、「出来ない事」「しんどい事」「期待はずれの落胆」そんな事を繰り返す事や、日々の相手からの「支え」「協力」「助け」など、良いも悪いも慣れてしまうと、無感動になりがちですが、「苦労があるから楽しみを有難く感じ」たり「楽に慣れてしまって相手への感謝を忘れがち」になるのかもしれないね。老夫婦から「いつまでも仲良くね！」と最後に声をかけられ、改めて家内に感謝をしました。

連休前に、第2回 JPC (Japan Parkinson Congress) に参加しました。参加者総数は、800名近く、その内500名近くが患者様と、ご家族様という、合同学会です。水野美邦先生、順天堂大学の服部先生、京都大学の高橋先生、国立精神・神経医療研究センターの村田先生、滋賀県立成人病センターの中馬先生など、日本のパーキンソン病研究の第一人者が集い、様々なコ・メディカルスタッフの発表や、先生方の講演、シンポジウム、各地の患者会の活動報告や、患者様からの治療体験の報告、若年性パーキンソン病患者様のグループディスカッションや、ダンスを使ったリハビリの体験型講習会、杖を二本使った歩き方の講習会、姿勢を修正する為の取り組みなど、参加されている患者様や、ご家族の方々にも分かりやすく講演、発表されていました。なかでも、体を「ひねる」「ストレッチ」する事で、姿勢を修正したり、寝返りや、立ち上がり、歩行等を少しでもスムーズにする取り組みについて、学ぶ事が

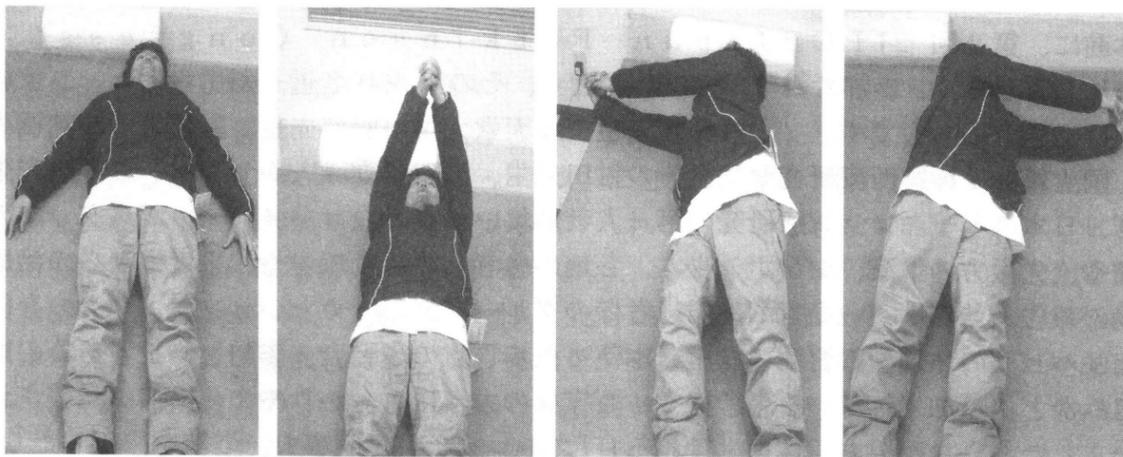
出来ました。今回は、自宅で、寝返りを少しでもスムーズに行うために、取り組むべき事として、寝返りの仕方、ストレッチの方法などを紹介したいと思います。

JPCでは、パーキンソン病で歌手の、樋口了一さんによるミニコンサートもありました。彼は、熊本に在住との事、1年前に現地で震災を体験したそうです。いま、復興中の熊本への思いのこもった楽曲と、自分の病気への心構え、「歩き始め・立ち上がり始め続ける」何度でも、転んだり、ギブアップしてもいい、その後また、始め続けられれば良いとの言葉に、元気をもらいました。皆さんも是非！ 毎日を新しく！

人間の脊柱は、頸椎が7つ、胸椎が12、腰椎が5つの合計24の椎骨の間に、それぞれ椎間板があり、靭帯で一つの脊柱として繋がって構成されています。ちょうど、「へび」が動くように、猫が背伸ばしをするように、しなやかに脊柱は「くねくね」と動き、スムーズな体動（寝返りや、バランス保持の、立ち直り反応など）が行えています。この動きが、パーキンソン病の症状により、上手く行えなくなり、まるで、「丸太をゴロン」と転がしたり、「ドスン」と倒れたり、起こしたりする」ように、ぎこちない動きになることが、「すくみ」からの転倒や、手が届かなくて動けなくなったり、スムーズに腰を掛けられなくなる、尻もちをつく事、始めの一步が出なくなる事にも影響を及ぼします。お薬を服用したり、お医者さんの治療によって、「オフ」の時間をコントロールして、このような動きの困り事を治療する事は、もちろん必要ですが、自分で取り組む体を捻るストレッチや、自分に合った寝返りや起き上がりの方法を獲得して、少しでもスムーズに動き始められるように、準備体操を試してみましょう！

① 寝返りと、ストレッチ

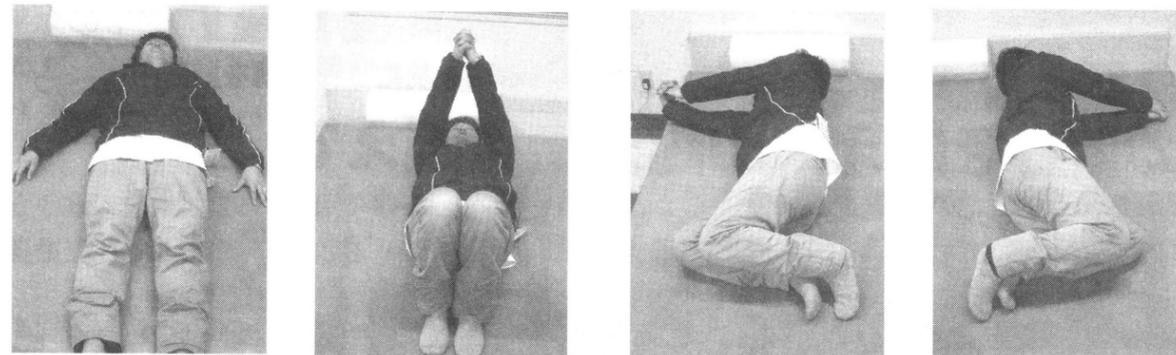
朝起きる前の準備体操です！ ゆっくり大きく、自分のペースで、少ない回数を丁寧に、自分が起きやすくなる回数を、少しずつ取り組んでみましょう！



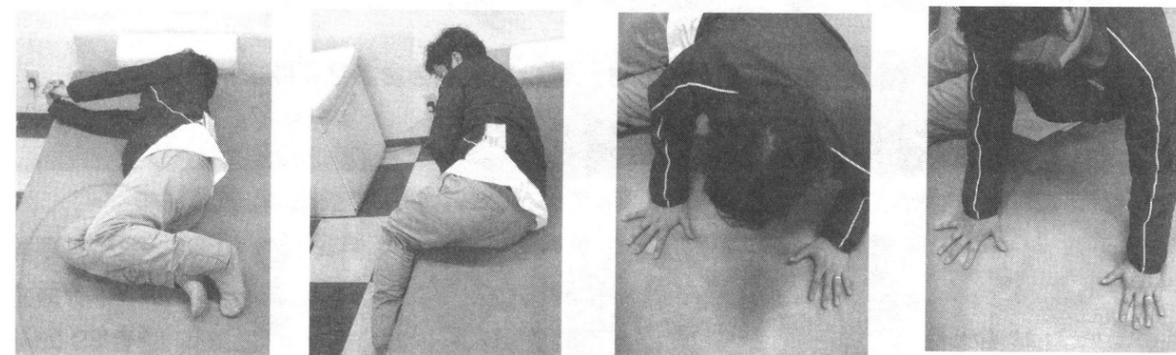
リラックスして、ゆっくり息を履きながら肩を出来るだけ床から離すように行う事！



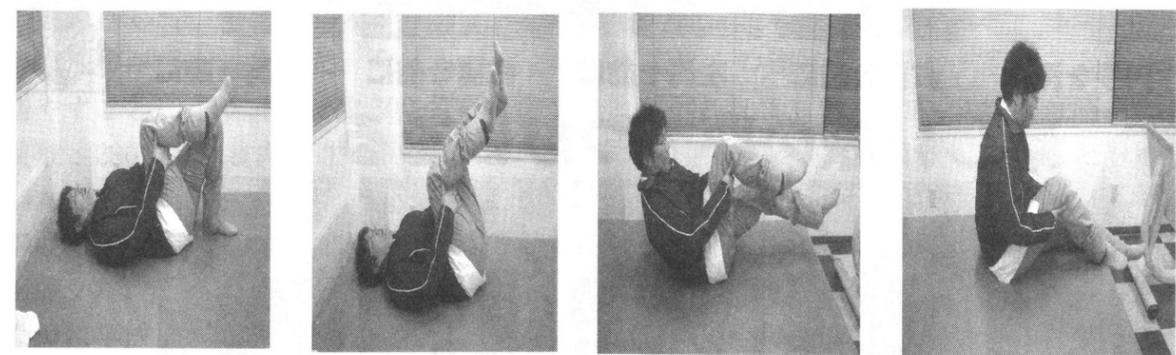
膝を揃えて立てて、ゆっくり息を履きながら、腰がしっかり床から離れるように！



手足を一緒に同じ方向に倒し、ねがえりを行ってみましょう！



足は、ベッドの橋から降ろし、「てこ」を使う事！ 両手で上体を押し上げる事！



寝返りが上手く行えない方で腰の負担が少ない方は、片脚を抱えて、両足をふるように反動を使って起き上がってみましょう。安全な方法は、みんな違います。必ず、担当の先生に自分が出来るかどうか確認してから、安全に行ってください！

「線路は続くよどこまでも体操 その①」

「寝返りがしづらい」、「姿勢が傾く」、修正体操です！ しっかり大きく行いましょう！

① 線路は続くよ どこまでも



両手を腰に 右肩を前に 左肩を前に 右肩を前に 左肩を前に

しっかり
体をひね
る事！

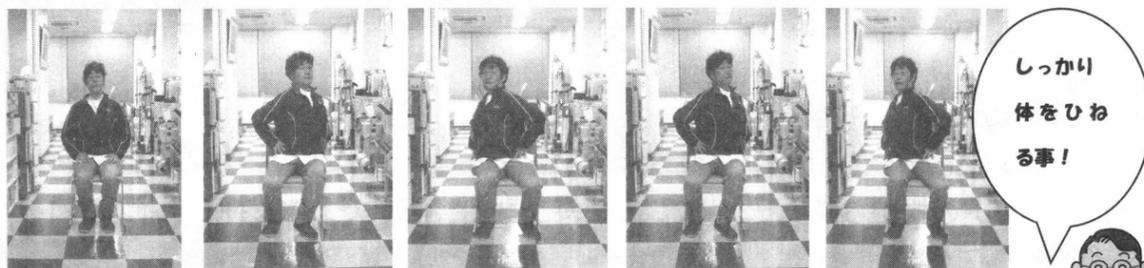


② 野を越え 山越え 谷越えて



腕を水平にした後、頭の上で手を合わせます。その後、手を合わせて開き、最後は腰へ

② 遥かな町まで 僕たちの



両手を腰に 右肩を前に 左肩を前に 右肩を前に 左肩を前に

しっかり
体をひね
る事！



④ 楽しい旅の夢 つないでる



片足づつ、しっかり上げ下げして、力強く足踏みしましょう

平成 29 年度総会開催報告

日 時：4月23日（日） 10：00～11：00

会 場：名古屋市総合社会福祉会館・大会議室

参加者：41名（会員の1/10以上にて、総会成立）

平成29年度総会は木村暢子幹事の司会進行で始まりました。

冒頭、大津副会長の開会の辞の後、平成28年度に亡くなられた会員へのご冥福をお祈りし、黙祷をささげました。



木村会長

その後、木村会長の挨拶があり、顧問の平山正昭先生・神野久美子先生、愛難連の重松美生恵さまがご参加くださりご挨拶をいただきました。

キンソン病友 キンソン病 キンソン病



平山先生

神野先生

原田事務局長

議事に入り、原田事務局長より平成28年度の事業報告および会計報告、平成29年度の役員体制、事業計画、予算についての説明があり、全て承認されました。

平成28年度の事業報告では、平成27年度の課題となっていました会計問題（予算が不足、積立金：30万円を取り崩した）の対応施策について説明がありました。その施策の成果として、①会員数の増加、②会員からの寄付金・募金、③広告掲載・助成金件数の増加等が得られました。今後も「おしゃべり広場」の運営等で患者・家族との接点を増やすことにより、会員数300名を目指すことが示されました（平成29年4月時点の会員数：280名）。また、生活保護を受けている方の年会費を、2,500円としたことも説明がありました。

平成28年度第4回医療講演会では、初めて碧南市で開催され多くの参加者があったこと、平成29年度の第2回医療講演会では長久手市で初めて開催することが紹介されました。最後に平成29年度の役員体制として、新しく4名の幹事が加わったこと、谷川澄子幹事が愛難連の理事に就任したことが紹介されました。閉会の辞の後に、会員の後藤サヨ子さん、関口悦司さんから体験発表をしていただきました。

今回も薬品会社さんのご協力もいただきました。心より感謝申し上げます。深谷 幸隆

平成 28 年度 事業報告

【特別課題】会計問題への対応

- ① 会員増をはかる（おしゃべり広場）
- ② 会員の皆さまに寄付金、募金のお願い
- ③ 広告掲載依頼（平山先生のお骨折りで製薬会社 2 社、施設 1 社）
- ④ 助成金（平山先生、神野先生のお骨折りで各 1 団体）
- ⑤ 自主財源づくり（夏のそうめん、冬のうどん販売）
- ⑥ 一日交遊会の参加費負担

1. 会員

前期末	年度入会者	死亡・退会	会費未納除籍	当期末
265 名	48 名	27 名	11 名	275 名

2. 役員会（運営会議）【参加者総数：166 名】

運営会議開催日程の変更 【会場：東海市市民活動センター】

従来、第 1 土曜日で開催してきたが、5 月会議から第 2 土曜日に変更することにしたが、会場確保が難しく、第 1 か、第 2 土曜日のどちらかで開催。1 月は雪のため中止。

3. 活動

(1) 会報発行（偶数月 年 6 回 600 部印刷）

87 号（4 月）・88 号（6 月）・89 号（8 号）・90 号（10 月）・91 号（12 月）・92 号（2 月）

(2) 総会

- 期 日： 4 月 24 日（日） 名古屋市総合社会福祉会館
- 内 容： 27 年度 事業報告・決算報告 28 年度 事業計画・予算案
- 体験発表： 星野典子さん、丹羽昌平さん

(3) 医療講演会

- ① 第 1 回（総会記念）： 4 月 24 日（日） 名古屋市総合社会福祉会館 参加者：160 名
講演：順天堂大学名誉教授 水野 美邦先生
「パーキンソン病とともに楽しく生きる」
- ② 第 2 回（豊田市）： 7 月 30 日（土） 豊田市福祉センター 参加者：125 名
講演：平山正昭先生 「パーキンソン病薬剤治療の変遷」
- ③ 第 3 回（小牧市）： 10 月 1 日（日） まなび創造館 参加者：67 名
講演：平山正昭先生 「パーキンソン病薬剤治療の変遷」
- ④ 第 4 回（碧南市） 2 月 25 日（土） 碧南市文化会館 参加者：100 名
講演：服部達哉先生（本町クリニック・顧問） 「長寿時代のパーキンソン病」

(4) 一日交遊会

- ① 第 1 回 6 月 18 日（土） なごや福祉用具プラザ 参加者：37 名
内容： 午前：福祉用具見学 午後：自由懇談
- ② 第 2 回 9 月 25 日（日） 北生涯学習センター 参加者：43 名
午前：音楽療法（鶴飼先生・鈴木先生） 午後：リハビリ（埜口先生）
- ③ 第 3 回 1 月 21 日（土） 北生涯学習センター 参加者：37 名
午前：音楽療法（鶴飼先生・鈴木先生） 午後：リハビリ（埜口先生）
- ④ 第 4 回 3 月 19 日（日） 北生涯学習センター 参加者：48 名
午前：音楽療法（鶴飼先生・鈴木先生） 午後：リハビリ（埜口先生）

(5) ナディック音楽療法 4 月～3 月 12 回 名古屋大学病院ナディック 毎月第 2 火曜日午後（鶴飼・鈴木先生）

6 月 14 日（火） 100 回記念 鶴飼・鈴木両先生に感謝状と記念品贈呈

(6) おしゃべり広場運営（28 年度 6 回開催を目標）

開催：奇数月 最終火曜日 13：00～15：30

会場：名古屋市鶴舞中央図書館集会室（1 階）

- 第 1 回 5 月 31 日（火） 参加者：25 名
- 第 2 回 7 月 26 日（火） 参加者：12 名
- 第 3 回 9 月 28 日（水） 参加者：14 名
- 第 4 回 11 月 22 日（火） 参加者：15 名
- 第 5 回 1 月 31 日（火） 参加者：19 名
- 第 6 回 3 月 28 日（火） 参加者：28 名

(7) 一泊旅行 11 月 26～27 日（土日）あいち健康の森プラザホテル 参加者：33 名

26 日 17:00～21:00 講話：平山正昭先生

27 日 10:00～11:00 講演：遠藤英俊先生「認知症予防の最前線」

4. 本部活動

(1) 会報発送 4 回（144 号・4 月、145 号・8 月、146 号・11 月、147 号・1 月）

(2) 国会請願 4 月 13・14 日（水・木） 5 人参加

(3) 27 年度総会・宮城大会： 6 月 26 日・27 日 仙台市 4 人参加

(4) 国会請願署名・募金 1 月～3 月

パーキンソン病友の会

衆議院：8 3 2 筆 紹介議員：伊藤 渉 先生

参議院：8 3 1 筆 紹介議員：里見隆治 先生

日本難病・疾病団体協議会

愛難連：1 1 7 2 筆

(5) 全国代表者会議 11 月 27 日～28 日 箱根湯本 40 周年記念大会 2 名参加

(6) 東海・北陸ブロック支部長会議 2 月 15 日（水） 名古屋 2 名参加

5. 愛難連活動

(1) 当会から遠藤広治理事選出

(2) 夏の自主財源活動 「そうめん販売」

(3) 愛難連定期大会：10 月 10 日（体育の日） ウィンク愛知

○特別講演 高橋 淳 先生「iPS 細胞を用いたパーキンソン病治療に向けて」

○音楽療法デモンストレーション 鶴飼久美子先生「音楽を共有して楽しいひと時を」

(4) 冬の自主財源活動 「うどん販売」

(5) 愛知県・名古屋市への要望

要望書提出 11 月 15 日

県・市交渉 2 月 5 日

(6) RDDin あいち 2 月 26 日（日） 金山（都市センタービル） 参加者・10 名

6. その他の活動

(1) なごや福祉用具プラザ南部介護者教室「本人、家族に寄りそう～当事者体験談と気持ちのケア」 7 月 7 日 名古屋市総合リハビリテーションセンター 講師：4 名

(2) 豊川保健所「神経難病患者のつどい」協力

○5 月 25 日（田原） 講師：2 名 ○6 月 24 日（豊川） 講師：2 名

○7 月 22 日（蒲郡） 講師：2 名

(3) 全国パーキンソン病友の会 40 周年記念アンケート 参加・協力

平成28年度活動日誌

期日	曜日	内容	会場
4月2日	土	4月定例運営会議 会報87号発送	東海市市民交流センター
4月12日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
4月13日	金	全国誌144号 発送	事務局
4月13日14日	水木	国会請願	東京・5名参加
4月16日	土	愛難連理事会	遠藤理事参加
4月24日	日	28年度総会 総会(名) 医療講演会①(150名)	総合社会福祉会館
5月10日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
5月14日	土	5月定例運営会議	東海市市民交流センター
5月25日	水	豊川保健所「神経難病患者のつどい」協力(講師)	田原市 2名
5月29日	日	愛難連総会	木村会長、遠藤理事
5月31日	日	おしゃべり広場①	鶴舞中央図書館 25名
6月1日	水	会報88号出稿 編集会議	一粒社 6名
6月11日	土	6月定例運営会議 会報88号発送	東海市市民交流センター
6月11日	土	愛難連理事会	遠藤理事参加
6月13日	月	ベティ基金(助成金)申請	地域福祉サポートちた
6月14日	火	音楽療法100回記念	名大病院・ナディック
6月18日	土	一日交遊会①	福祉用具プラザ 37名
6月24日	金	豊川保健所「神経難病患者のつどい」協力(講師)	豊川市 2名
6月26日・27日	日月	パーキンソン病友の会全国大会(宮城)	仙台市 4名参加
7月7日	木	なごや福祉用具プラザ南部家族介護者教室 協力(4名)	リハセンター
7月9日	土	7月定例運営会議	東海市市民交流センター
7月12日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
7月22日	金	豊川保健所「神経難病患者のつどい」協力(講師)	蒲郡市 2名
7月26日	火	おしゃべり広場②	鶴舞中央図書館 12名
7月27日	水	会報89号出稿 編集会議	一粒社 6名
7月30日	土	医療講演会(豊田市)②	豊田市福祉センター125名
8月7日	土	8月定例運営会議 会報89号発送・全国誌145号送付	東海市市民交流センター
8月9日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
8月25日	木	ベティ基金助成決定通知	地域福祉サポートちた
8月28日	日	愛難連防災交流会	遠藤理事・木村会長参加
9月3日	土	9月定例運営会議	東海市市民交流センター
9月13日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
9月25日	日	一日交遊会②	北生涯学習センター 名
9月28日	水	会報90号出稿 編集会議	一粒社 4名
9月28日	水	おしゃべり広場③	鶴舞中央図書館 12名
10月1日	日	医療講演会(小牧市)③	まなび創造館 67名
10月8日	土	10月定例運営会議 会報90号発送	東海市市民交流センター
10月8日	土	愛難連理事会	遠藤理事
10月10日	月	愛難連定期大会 第44回	ウイंक愛知
10月11日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
10月13日	木	難病者激励金贈呈式	中日新聞社 木村・原田
11月8日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
11月12日	土	11月定例運営会議・全国誌146号発送	東海市市民交流センター
11月22日	火	おしゃべり広場④	鶴舞中央図書館 15名
11月23日	水	GSK愛知県市民公開講座～こんな時は神経内科に行こう～	自由参加
11月26・27日	土・日	一泊旅行 健康の森プラザホテル 平山先生・遠藤先生講	33名
11月27・28日	日・月	全国支部代表者会議・40周年記念式典	箱根湯本 木村会長
11月30日	水	会報91号出稿 編集会議	一粒社 6名
12月10日	土	12月定例運営会議 会報91号発送	東海市市民交流センター
12月11日	日	ベティ基金受領団体交流会	ベティさんの家 7名
12月20日	金	音楽療法・クリスマスコンサート【中止】	名大病院・ナディック
1月6日	金	国会請願署名用紙送付	事務局
1月10日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
1月14日	金	1月定例運営会議【雪のため中止】	東海市市民交流センター
1月17日	月	全国誌会報 147号発送	事務局
1月21日	火	一日交遊会③	北生涯学習センター 37名
1月25日	土	会報92号出稿 編集会議	一粒社 6名
1月31日	火	おしゃべり広場⑤	鶴舞中央図書館 19名

2月1日	月	愛難連 県・市交渉	県庁・市役所 5名
2月3日	金	コープあいち福祉基金申請	コープ愛知
2月6日	月	愛難連 県・市交渉	理事・会長・副会長 5名
2月11日	土	2月定例運営会議 会報92号発送	東海市市民交流センター
2月14日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
2月15日	日	東海北陸ブロック代表者会議(名古屋市)	木村会長、
2月25日	土	医療講演会(碧南市)④	碧南市文化会館 100名
2月26日	日	愛難連 RDD in あいち	都市センタービル 10名
3月4日	土	3月定例運営会議	東海市市民交流センター
3月14日	火	音楽療法	名大病院・ナディック
3月19日	日	一日交遊会④	北生涯学習センター
3月28日	火	おしゃべり広場⑥	鶴舞中央図書館 28人
3月29日	水	会報93号出稿 編集会議	一粒社 6名

平成28年度 会計報告

【収入】

科目	当初予算	28年度決算	増減	備考
繰越金	112,170	112,170	0	27年度会計残
会費	1,390,000	1,457,500	67,500	291人(1減免、27年度分1)
寄付金	200,000	384,502	184,502	
助成金	100,000	490,000	390,000	難病救済基金、ベティ基金、成田山・索の会、大日本住友製薬
募金	200,000	445,888	245,888	国会請願、iPS細胞研究
広告掲載費	320,000	415,000	95,000	製薬会社7社、療院・病院・施設
自主財源	0	24,700	24,700	愛難連・販売(そうめん・うどん)
会報購読	0	12,000	12,000	4人 @3000
活動費	700,000	580,220	▼119,780	総会、講演会、交遊会、旅行
本部活動費	100,000	80,570	▼19,430	請願、大会、全国誌発送、代表者会議、ブロック会議
図書売上	6,000	0	▼6,000	「パーキンソン病と呼ばないで」
雑収入	6,000	8,869	2,869	アンケート協力
不足額	184,830	0	▼184,830	積立金取り崩し
合計	3,319,000	4,011,419	692,419	

積立金	1,200,000	1,500,000	300,000	一般会計から30万円戻入
-----	-----------	-----------	---------	--------------

【支出】

科目	当初予算	28年度決算	増減	備考
会議費	74,000	62,012	▼11,988	運営会議、編集会議
会報発行費	1,200,000	1,141,090	▼58,910	87号～92号印刷、発送、封筒
活動費	1,010,000	851,002	▼158,998	総会、講演会、交遊会、旅行
事務所費	15,000	26,780	11,780	会議室利用料等
消耗品費	110,000	58,779	▼51,221	インク、宛名シール、コピー用紙
通信費	45,000	44,462	▼538	入会希望者、入会者宛資料送付
本部活動	750,000	911,324	161,324	会費、請願、会報、大会、ブロック
愛難連活動	40,000	39,750	250	会費 265人 @150
募金	50,000	253,588	203,588	熊本地震見舞い、iPS細胞研究募金、
図書買上	6,000	0	6,000	「パーキンソン病とよばないで」
印刷費	13,000	11,000	2,000	運営会議資料、講演会チラシ等
雑支出	6,000	3,262	▼2,738	
積立金	0	300,000	300,000	一般会計から積立金に戻入
小計	3,319,000	3,703,049		
予備費	0	308,370	308,370	29年度へ繰越金
合計	3,319,000	4,011,419	692,419	

会計監査報告

会長 木村 順一 様

全国パーキンソン病友の会愛知県支部平成28年度の会計監査をし、諸帳簿、預金通帳等適正に処理されていたことを報告します。

平成29年4月23日 監査 山本 芳夫 印

2017年度役員事業計画

顧問：(医師) 服部達哉 服部優子 平山正昭
 (運営) 神野久美子
 (音楽療法) 鵜飼久美子
 相談役： 越澤 博 益田利彦
 会長： 木村順一
 副会長： 大津慶明
 事務局長： 原田良實
 監査： 山本芳夫
 幹事： 石原法子 梅田和江 遠藤広治 遠藤浩子 大津邦世
 木村暢子 黒川雄三 杉本隆男 高木 進 谷川澄子
 深谷真季 星野昌彦 益田 緑 山尾 武 山田直樹
 山本妙子
 本部代議員： 木村順一 大津慶明
 愛難連理事： 谷川澄子
 会報担当： 大津慶明 大津邦世 木村順一
 一日交遊会： 山本芳夫 山本妙子
 一泊旅行： 石原法子 梅田和江

2017年度 事業計画

1. 会員

会期末	4月1日入会	当期始め
275名	8名	283名

2. 役員会(運営会議 毎月開催)

① 運営会議 第1土曜日か第2土曜日午前中 【会場：東海市市民活動センター】

3. 活動

(1) 会報発行(偶数月 6回 600部印刷)

93号(4月)・94号(6月)・95号(8月)・96号(10月)・97号(12月)・98号(2月)

(2) 総会

○期 日： 4月23日(日) 名古屋市総合社会福祉会館

○内 容： 28年度 事業報告・決算報告 29年度 事業計画・予算案

○体験発表： 後藤サヨ子さん 関口悦司さん

(3) 医療講演会

- ① 第1回(総会記念): 4月23日(日) 名古屋市総合社会福祉会館
 講演: 高松神経内科クリニック 山本 光利 先生
 「パーキンソン病とケア」
- ② 第2回(長久手市): 7月15日(土) 長久手市文化の家(光ホール)
 講演: 名古屋大学保健学科准教授 平山 正昭 先生
 「パーキンソン病の薬剤治療について」
- ③ 第3回(東海市予定): 10月または11月
- ④ 第4回(豊橋市): 2018年2月4日(日) 豊橋保健所「ほいっふ」
 講演: 名古屋大学保健学科准教授 平山 正昭 先生
 「パーキンソン病の薬剤治療について」

(4) 一日交遊会(4回)

- ① 第1回 6月17日(土) なごや福祉用具プラザ
 内容: 午前: 福祉用具見学 午後: リハビリ(埜口義広先生)
- ② 第2回(9月)・第3回(12月)・第4回(3月) 未定

(5) ナディック音楽療法 4月~3月 12回 名古屋大学病院ナディック
 毎月第2火曜日午後(鶴飼・鈴木先生)

(6) おしゃべり広場(6回)

- ① 第1回 5月30日(火) 名古屋市鶴舞中央図書館集会室
- ② 第2回・第3回・第4回・第5回・第6回 未定(奇数月、最終火曜日予定)

(7) 一泊旅行 未定

(8) 本部活動

- ① 会報発送: 4回(148号・4月、149号・8月、150号・11月、151号・1月)
- ② 国会請願: 4月14日(金) 9人参加
- ③ 28年度総会・神奈川大会: 6月18日(日)・19日(月) 横浜市 4人参加予定
- ④ 国会請願署名・募金: 12月~2月
- ⑤ 東海・北陸ブロック支部長会議:(秋開催予定)

(9) 愛難連活動

- ① 当会から理事選出
- ② 愛難連第45回定期大会: 9月18日(敬老の日)
- ③ 愛知県・名古屋市への要望 「要望書提出」(11月)、県・市交渉(2月)

(10) その他の活動

- ① なごや福祉用具プラザ中部介護者教室 テーマ:「正しい介護でゆとりある介護」
 9月7日(木) なごや福祉用具プラザ
 内容: 講師協力

2017年度 会計予算

【収入】

科目	当初予算	28年度決算	増減	備考
繰越金	308,370	308,370	0	28年度会計残
会費	1,490,000	1,457,500	32,500	298人
寄付金	150,000	384,502	▼234,502	
助成金	100,000	490,000	▼390,000	難病救済基金
募金	200,000	445,888	▼245,888	国会請願、iPS細胞研究
広告掲載費	520,000	415,000	105,000	製薬会社7社、療院2・病院1・施設1
自主財源	30,000	24,700	5,300	愛難連・物品販売
会報購読	15,000	12,000	3,000	5人 @3000
活動費	600,000	580,220	19,770	総会、講演会、交遊会、旅行
本部活動費	100,000	80,570	19,430	請願、大会、代表者、ブロック
図書売上	4,800	0	4,800	パーキンソン病と呼ばないで 4冊
雑収入	9,000	8,869	131	
合計	3,527,170	4,011,419	▼481,849	

積立金	1,500,000	1,500,000	0	
-----	-----------	-----------	---	--

【支出】

科目	当初予算	28年度決算	増減	備考
会議費	70,000	62,012	7,988	運営会議、編集会議
会報発行費	1,150,000	1,141,090	8,910	93号~98号印刷、発送、封筒
活動費	860,000	851,002	8,998	総会、講演会、交遊会、旅行
事務所費	27,000	26,780	220	会議室利用等
消耗品費	63,000	58,779	4,221	インク、宛名シール、コピー用紙
通信費	45,000	44,462	538	入会希望者、入会者宛資料送付
本部活動	900,000	911,324	▼11,324	会費、請願、会報、大会、ブロック
愛難連活動	43,000	39,750	3,250	会費等 283人 @150
募金	100,000	253,588	▼153,588	iPS細胞研究募金
図書買上	3,680	0	3,680	「パーキンソン病とよばないで」4冊
印刷費	11,000	11,000	0	運営会議資料、講演会チラシ等
雑支出	3,000	3,262	▼262	
予備費	251,490	308,370	▼57,800	
合計	3,527,170	4,011,419	▼484,249	

積立金	1,500,000	1,500,000	0	
-----	-----------	-----------	---	--

懇親会 名古屋市 後藤 サヨ子

4月21日金曜日に8回目の懇親会をラーメン屋さんで開きました。

参加申し込みの方が3名と少なかったため、山尾さんに参加をできないか電話してみました。山尾さんが池田さんに連絡して2人で来るという嬉しい連絡が入りました。

私も11時にはまだ地下鉄のホームでしたので急いでいました。

先に初めての参加の方が1番にお店に着いて席をとっていてくれました。大人のランチ会を目指しているのです、このような自分からの行動が嬉しいのです。



さて皆が食べ終えても池田さんが見えません。しばらくしてから連絡が入り反対の方向にあるラーメン屋さんに来ているということでした。似たような発音でこのお店だと思い込んで反対で待っていてくださったのです。今日は疲れたので帰ると言われてお話しできないままになってしまいました。でも急なお誘いにもかかわらず出かけていただき本当にありがたく思いました。今まで8回の開催の中で支えていただいていることを本当に感謝しております。

また参加者は、お店の場所や交通機関などをパソコンで調べられたり、写真を撮り記録をつくってくれたり、席の心配や会計をスムーズに済ませていただいたりしています。参加者全員の思いやりによって成り立っていることを会を重ねるたびに強く思うようになりました。みなさんありがとうございます。9回目も楽しみにしていただき方も総会の帰りに会うことが出来ました。

パーキンソン病になってから多くの方にお会いでき、そしてどう生活をしていけばいいのかを示していただいたことが、今の私の基となっているのを改めて思うことが出来ました。

集まる所がないのなら私が決めていこうと思ったのは、緑区に住んでみえる山尾さんや池田さんの今は亡き奥様のお陰です。優しいご指導や食事やお茶に誘っていただきました。とても嬉しかったです。そのことがこの会を始める動機になりました。



体験発表をすることで友の会に少しでも役にたてたらと思う気持ちで受けました。こんなに良い機会を与えていただいたことに感謝しています。これからも続けて行きますのでぜひご参加ください。お待ちしております。

みんなで美味しいものをさがしましょう！

点を結んで

病名診断とその前後と未来を結ぶエトセトラ

豊田市 関口 悦司



こんにちは！私は関口悦司といます。豊田市に住んでいます。豊田市は、トヨタ自動車の本社があり近代的な街でもありますが、一歩踏み込めば多くの自然に囲まれた街でもあります。先日、わたしの友人が久しぶりに我が家に来てくれたんですがその時の第一声が「インター出たら山に囲まれて、驚いたよ」と言われたたほどです。

さて、みなさん！「1286」この数字は何かと思いませんか？単位を付ければ、直ぐに分かります。1286年・・・ではありません。1286円でもありません。実は、この単位は「日」なんです。

パーキンソン病の診断が出て、私が35年間勤めた仕事に一旦ピリオドを打った日から数えて、今日までの日数が「1286日」なのです。そこで今日は、認知症予防として書き続けている日記などをもとに話したいと思います。

では、診断以前、診断、診断後、病状との付き合いに分けて話を進めます。

それは、今から6年ぐらい前のことだと思いますが、私の車に乗っていた妻が発した「お父さんの運転、右にそれて走っているよ」というひとことから始まったと思います。その後、車の運転をしていて何度となく妻や家族から心配だ言われていたのです。

それでも「そんなことないよ。大丈夫」と受け流していたのです。そんな時、人間ドックを受けるチャンスがあったので、脑梗塞などの心配がないように、オプションで「脳ドック」を受けてみることにしました。やはり、異常は見つかりませんでした。

その後、私の「肩の凝り」や「前屈みな歩行」や「手のふるえ」などを家族から指摘されたり、私の実家は浜松なんですけど、帰った時に私の兄から「最近体が硬そうだし、歩きづらそうに見えるので、自分もお世話になっているよい整骨院があるので、今度紹介するから診てもらったら」という進言もあつたりしました。

そこで、通いはできないけれど、体を診てもらうにはチャンスだと思い「浜松の整骨院」へ出かけたりしました。行ってみると良かったので近くの接骨院にも通ってみました。けれどその都度の対処療法にはなったけど、症状に変化はみられなかったのです。

そうこうしている間にたび重なる運転のぎこちなさに、私の周りには心配になり、お世話

になっていた泌尿器科クリニックの主治医の先生に相談して厚生病院を紹介していただいたのです。(数年前から、前立腺肥大で1か月に1度通院していたんです。)ここで、診断前のことをまとめてみました。診断前に「今、思えば病気の症状の兆候だったんだな」と思われたことです。>

①前傾姿勢であり、小刻み・すり足で上腕の振りが無い歩きかたでした。妻からそのことを指摘されるまで自分では自覚がありませんでした。妻は、周囲の人から「旦那さん大丈夫？歩きづらそうに歩いているよ」とか「旦那さんの運転大丈夫？」と言われていたそうです。

②職場の会議や懇談時などの安静時に右手に振るえがみられたことがあったりしました。

③筋肉のこわばりがありました。特に右肩に筋肉のこわばりがあり、そこに痛みも感じたことがありました。これは、通勤時の車の中で感じられた兆候でした。

④動きが鈍くなっていました。特に着替えに時間がかかるようになっていました。服のボタンが上手く通せず時間がかかったりしました。また、ネクタイを結びづらくなってしまい、焦って時間を相当かけて結んだことがありました。何らかのストレスがかかると、手元に繊細さがなくなっていました。

⑤自律神経の障害で便秘、頻尿などの症状がでていました。便秘については少し前から起こりやすくなっており、トイレでの格闘が増えていたのです。出たものはオナラとソラ豆大のうんちで終わってしまったこともありました。また、かちかちのウンチで痔にもなりそうなきももありました。

⑥嗅覚障害で匂いを感じなくなっていたことに気付きました。くさいにおいが感じないことはよいかもしれないけど、よい匂いに気が付かないのも淋しいものです。

⑦睡眠障害といえることに、夜中に寝言をよく言ったり、急に叫んだり、手足が動き出したりすることがあったりした。妻から何度かいわれたり、職場で職員旅行に行った時などに「昨夜、何か言ってましたよ」と言われた時にはビックリしました。それからは旅は個室のある宿泊かどうか、気にするようになっていました。

⑧筋肉の運動障害で、電話で声が出しにくくなったり、字を書いても小さくて読みにくい字を書いたりしていました。

2013年5月、病名の診断される時のことです。

厚生病院の神経内科で診察を受けました。先生は、私が診察室へ入るところからよく診ておられるのです。その後私との「問診」「触診」にて80%パーキンソン病を疑い、

<MRI検査>と<心筋シンチ検査>をすることになりました。結果として、パーキンソン病でした。主治医の先生の月に1度の継続診察が始まりました。メネシット2錠から始まった薬物療法からでした。その後は、私の薬の効能はどうか、体の様子を伺いながら増やしたり、減らしたりして今は1日に<スタレボ4錠、シンメトレル3錠、ノウリアスト2錠、酸化マグネシウム4錠>を朝・昼・夕・就寝に分けて飲んでいきます。

最初は、パーキンソン病というのが、一体どのようなものなのか、全く知らなかったのでもずは病気について、その特性と対処法にはどんなものがあるのだろうかと関連本を探して読みまくりました。そして、今どうしたらよいのか、少しでも長く自分の力でできることをキープさせる方法を考えていこうと思いました。

何も知らなかったところから、当面生活するのに必要なこの病気に対処していく方法が欲しかったのです。そこで薬物療法と音楽療法を含むリハビリテーションを方法の柱にすることにしました。

そして、少なくとも今は！気持ちの持ち方として

「人間万事塞翁が馬」(運命の吉凶はわからない。という馬を持ったある翁の話)

「どちらに転んでもシメタもの」

というポジティブ(積極的)な気持ちでいくことにしました。たとえば、

・パーキンソン病になってしまったけれど、何かする機会を得ることができたことです。

➡翌年の8月に妻と一緒にトワイライトエクスプレスに乗って北海道旅行に行くことができました。これは、いろいろなことが重なってできたことでした。病気になってしまった。でも付き添い条件で二人なら行くことができることから行く決定をしました。しかし、予約が詰まっていたのです。キャンセル待ちしていたら、しばらくして、キャンセルが出たという連絡がありました。

一生に一度の夢であった寝台列車、それも廃止になる直前に乗ることができました。

・体が緩慢になり動きづらくなってきていました。どうしようと思っていると、そこでリハビリを行い体の仕組みについて学ぶことができました。

2013年11月

いろいろな情報を探しているときに、妻がそのころ手に入れた健康雑誌にパーキンソン病の特集記事が載せられていて、「第十回神経難病における音楽療法を考える会」と<樋口一氏のコンサート>のお誘い(10組20人無料招待)が載っていたのです。そこで、全国で10組だけど、ダメもとで応募したら、何と当たっていたのです。久しぶりの東京への小旅行になりました。宿泊しようとしたのですが、その日は東京を中心に泊まれそうなホテルは取れそうになかったので日帰り日程に変更しました。

樋口さんは、パーキンソン病と共に生き、歌い続けているシンガーソングライターです。24時間テレビで、錦戸亮さんと「手紙」をジョイントしたところをみなさんは見られましたか。また「手紙—親愛なる子供たちへ」がレコード大賞優秀作品賞にも選出されています。

樋口さんの事を知るキッカケになったのは、市主催の「あすなろの会」というパーキンソン病患者と家族の会で医療講演会があった時です。その講師の先生が何と主治医の先生だったのです。そのときにパーキンソン病で活躍している人として紹介してくれました。点と点を結ぶように繋がってくるので不思議です。ご縁ですね。

さて東京の会は、コロラド州立大学教授マイケル・タウト氏の講演でした。英語で話されていたので雰囲気ぐらしかわかりませんでした。シンポジウムは、音楽療法の一端に触れることができました。一歩踏み出した結果だと思いました。樋口さんのライブも心しみるものがありました。

その会からは、音楽のリズム性を生かして体に音リズム刺激を重視した音楽療法はパーキンソン病による歩行障害を予防し回復させる力があることを学びました。

その音楽療法の考えは、「愛知県パーキンソン病友の会」の活動の一つである「ナディック音楽療法」に結びついていきました。そして、そこで友の会の会員にもなりました。毎月第2火曜日は、ナディック広場で声を出しています。

次に、自分の身体がパーキンソン病とうまく付き合っていくためには、**体を動かすことが必要**になることを再認識しました。そこで、リハビリができるチャンスを待っていました。ありました。介護保険要支援2になり、そのサービスを活用させていただくことにしました。自分にとっての点を結ぶ活動です。「地域包括支援センター」に相談して、<理学療法士>がみえる**運動リハビリデーター**を探していただきました。そのおかげで、週2回の運動リハビリで体を動かしています。

それでも、病状は少しずついろいろな顔を見せてくれます。そこで、どうすればと思った時に思い出したことがありました。それを読み返して、私の体験の話とさせていただきます。(全国P病友の会会報 No.144号、平峯寿夫 本部事務局次長さん)

「ただ生きるということではなく、どう生きるかが問題になる」

我々は、パーキンソン病と戦うんじゃなくて、

パーキンソン病になった自分と戦っているんだと。

しかし、人間は弱いものですから、一人ではくじけます。先生方のご指導を頂き、また家族の支えをもらって、友の会の仲間と一緒にあって、みんなで乗り越えていきたいと思います。

ご清聴、ありがとうございました。

平成29年度第1回医療講演会（総会）開催報告

日時：平成29年4月23日（日） 13:30～15:30

場所：名古屋市総合社会福祉会館・大会議室

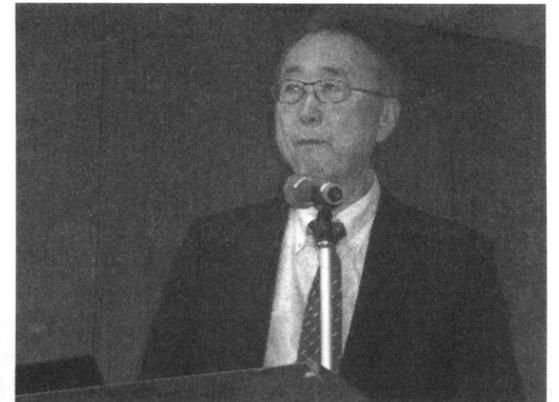
講師：高松神経内科クリニック 院長 山本光利先生

演題：「パーキンソン病とケアとライフサイエンス～患者中心の治療法～」

最初に本講演会を企画していただきました顧問の平山正昭先生から、山本光利先生のご紹介がありました。講演内容の概要を以下に示します。

【患者にとって大切な5項目】として、以下の5項目が挙げられる。

- 病気の認識と医療サポート
- 選択できる治療
- 情緒安定
- 運動
- 栄養



【パーキンソン病の基本情報】

日本の患者数：15万人程度と推測、好発年齢：平均67才、罹病期間：20～30年、遺伝の可能性：10%程度、死因：誤嚥性肺炎が多い（15～40%）、死亡リスク：2, 3倍。

【病状の進行】

① 病気は急には進まない、②1週間～1ヵ月で病気の悪化はない、③一時的な悪化は病気の進行ではなく、身体的・精神的ストレスや天候の変動（気温、気圧）により、一時的に悪化するためである。十分な睡眠により、薬の効き目が良くなることもあり、疲労をためず規則正しい生活をするのが重要である。

【診断について】

自覚症状（ふるえ等）、神経所見（振戦、無動、姿勢・歩行障害等）以外に、補助診断方法として脳画像診断（MRI 中脳メラニン画像、MIBG 心筋シンチグラフィ）がある。補助診断方法は、パーキンソン病以外の病気を除外する目的で行われる。また、診断後治療を開始し、5年ぐらいいは経過をみる必要がある。特にレボドパが効かない方は、パーキンソン病以外の病気の可能性がある。診断の正確性という意味では、神経内科の専門医（4,500人）が、全てパーキンソン病の専門医（50～100人？）とは限らないので、医師を選ぶことも重要である。

【生活する上でのヒント】

パーキンソン病の患者に肥満の方は少ないが、急激な体重減少は他の病気を疑い全身の検査をした方が良い。自律神経症状として、体温調節が上手くいかないことがあるが水分補給に心がける。におい感覚が鈍くなるが、治療により改善はされない。腰が曲がる・身体が傾く症状は、ドパミンアゴニストの服用でなることが報告されているので、薬の調節である程度改善できる。薬を服用する際には、十分な水分と一緒に飲むこと、分割する場合も1日の量を守ること、外出時には余分に1錠服用しても良い。パーキンソン病は高齢者の病気なので、運動と栄養が大切である。運動は、1週間に2時間半の運動がすすめられる。薬物療法の限界を知ることが重要であり、運動は薬より大切である。

主な質疑応答

Q1：逆流性食道炎と診断されています。直近2年間で体重が5キロ減少しました。今後、胃カメラ検査も受けた方が良いのでしょうか？

A1：是非、胃カメラ検査を受けて下さい。

Q2：視野や狭くなっていますが、パーキンソン病との関連性はあるのでしょうか？緑内障とは関連性があるのでしょうか？

A2：特に関連性はないと考えられる。

Q3：DBSを受けましたが、正常な方より優れた能力が得られる可能性はないのでしょうか？

A3：そのような話は聞いたことがない。

Q4：レボドバを服用して効いてこなかった場合、追加して良いとのことですが、服用後どの程度の時間経過で効いてこなかったら追加して良いのでしょうか？

A4：1時間経過して効いてこなかったら追加して良いと考える。

Q5：54才女性、病歴9年ですが、現在レボドバの服用量を300mg/日に制限しているため、オフの時間がかかなりあります。オフの時間を短くする方法はないのでしょうか？

A5：年齢を考えると、これ以上レボドバの服用量を増やすことはすすめられない。ドパミンアゴニストも服用しているとのことだが、抗コリン薬（アーテン）を服用することを考えてみてはどうか。

Q6：睡眠時の異常行動に悩んでいます。どうしたら良いのでしょうか？

A6：ランドセンを服用すれば治る。

Q7：便秘薬を服用していますが、なかなか便秘が治りません。どうしたら良いのでしょうか？

A7：便秘は難しい症状だが、運動、水分摂取、食物繊維をとることが重要である。

Q8：診断後15年目、要介護2、摂取カロリーは自分で管理しています。塩分、タンパク質、ビタミン等、何が一番気をつけた方が良いのでしょうか？

A8：普通の食生活で良いが、食後にレボドバを摂取する場合にはタンパク質の摂取に気をつけた方が良い。

Q9：運動が重要とのことですが、どの程度の運動が良いのでしょうか？

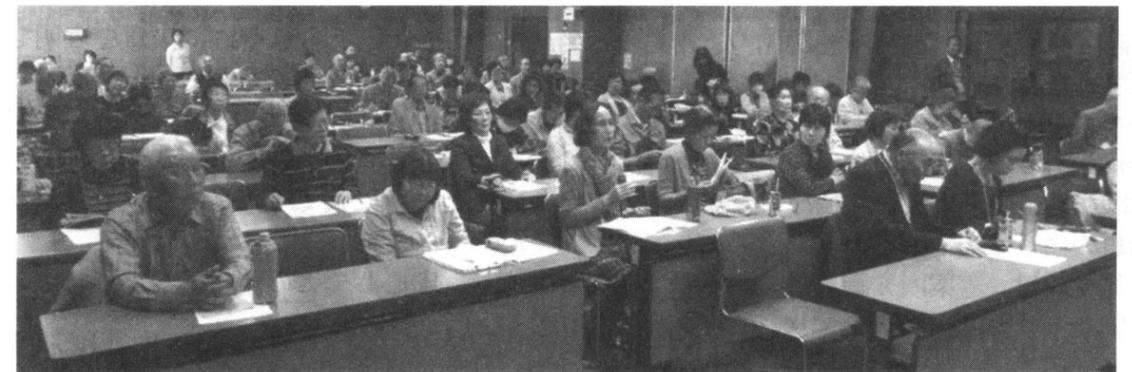
A9：歩くことが重要であり、全身運動が良い。

Q10：年を取ることと、パーキンソン病とは関連性があるのでしょうか？

A10：老化でもドパミン神経が減少するので、高齢者の場合、明確に老化とパーキンソン病の2つを分けることは難しい。

今回、平山正昭先生にご尽力いただき、講師として高名な山本光利先生をご紹介いただきました。山本光利先生におきましては、お忙しい中、高松から3時間をかけて名古屋までお越しいただき、貴重な勉強の機会を私どもに与えてくださり、心から感謝申し上げます。

深谷 幸隆



みなさん よろしくお願ひします



神野顧問と H29 年度役員

国会請願に加えていただいて 北区 黒川 雄三

2017年4月14日、好天に恵まれて8時55分発の「のぞみ」に乗車した愛知県支部からの参加者は、会長木村順一さん、副会長大津慶明さん、事務局原田良實さん、愛知県支部の顧問神野久美子先生、木村暢子さん、大津邦世さん、原田美智子さん、谷川澄子さん、それに黒川雄三の9名でした。

当日は、いろいろな会合が重なっていて参議院会館内の大きい会議室が取れなかったとかで、私たちが昼食をしてから会議場に向かった時にはほぼ満席で、壁際に立たなければならない人もかなりいました。

当日の各支部からの参加者が何人くらいだったのか正確には分かりませんが、200人くらいだったのでしょうか、この請願の大切さを、改めて覚えました。

今年（2017年）の『国会請願要望事項』は次の通りでした。

1. パーキンソン病の完治療法開発をめざし、研究体制、研究費用の充実に国は全力をあげてください。
2. 指定難病の医療費について、自己負担の軽減をはかってください。
3. 希少性要件などを理由にパーキンソン病を指定難病から外すことのないようにしてください。
4. 難病患者・家族が安心して暮らせる社会を実現するための施策を実施してください。

この請願集会には、福利厚生関係の、各党の担当議員が顔を出し、それぞれに決意を表明してくださいました。この集会以外にも紹介議員を訪問し、個別に請願活動することが計画されていて、神野先生が声を掛けておいてくださった議員が何名かおられました。昼から会議（委員会）があつて、直接にお会いすることのできない方がいましたが、差し迫った予定があつても、わずかな時間をとって私たち愛知支部の者たちがいた場所に来てくださった里見隆治参議院議員のような方もおられました。

神野先生には、道案内や議員との連絡役をしていただき、安心してこの請願活動に臨むことができ助かりました。感謝します。



国会請願に参加して 常滑市 大津 慶明

今回は神野顧問、原田さん夫妻、谷川さん、黒川さん、昨年に続き木村夫妻、大津の9名で参加しました。体の動きがまだ悪い6時45分に家を出て常滑駅へ、座席指定で名古屋へ。新幹線8時55分発で東京へ。新幹線に乗り込むまでが私たちにとっては一仕事です。途中、富士山もくっきり見え嬉しかったです。

東京駅からタクシーで会場の参議院会館へ、ボデーチェックを受け入館証を受け取り入館。12時からの集会に備え議員食堂で昼食を済ませ集会会場へ、今回は会場（抽選のため）が狭くて全員入れないという状況であった。参加者から不満の声が上がっていた。集会は中村会長の挨拶に始まりました。事務局から請願事項及び請願行動について説明があり、続いて各会派からの阿部知子衆議院議員、森ゆうこ参議院議員、福島みずほ参議院議員等からしっかり取組んでいく志の挨拶がありました。請願事項が認められることを願っています。

集会終了後、請願署名簿を届けてある紹介議員、公明党の伊藤涉衆議院議員、里見隆治参議院議員を訪ねる予定でしたが会議のため会うことが出来なかった。里見議員は不在になるからと集会会場まで来てくださり木村会長と原田事務局長はお会いできたそうです。これで請願集会は終了し解散となりました。集会の最後にみんなの声を一つにして“頑張ろう！”のコール等があつても良いのかなと思いました。

神野先生、黒川さんと私どもは日帰りの参加でした。道中歩行状態が悪くなりましたが無事に6時頃帰宅しました。参加させていただき感謝しています。

大津 邦世

今回で3度目の国会請願集会へ参加させていただきました。皆さんからいただいた署名は衆議院の伊藤涉議員へ832筆・参議院の里見隆治議員へ831筆はすでに届けられていました。神野先生のご尽力のお陰です。ほんとうに有難いことです。

難病指定から外されるのではないかという不安の中での生活は辛いものがあります。患者・家族が治療に専念できるよう里見議員と握手をしながら願いを託しました。里見議員はとても誠実そうな感じの良い方で、会場の外にいた私はお会いでき嬉しかったです。私たち患者・家族の要望がかなえられること切に願っています。

集会後は黒川さんと3人であん蜜専門店の“桜アイスあんみつ”をいただき東京を後にしました。

夫の病状が進んで来たことで、私は今年の署名運動には力が入りました。多くの方の署名がもらいたくて近所、友人、知人と走り回りました。皆さん快く賛同していただき嬉しかったです。中には病気のことをよくご存じの方もみえて心強く感じました。これからはP病のことを正しく勉強していきたいと思っています。ありがとうございました。

H28 年度第 4 回「一日交遊会」を終えて

担当 山本 芳夫

今回が平成 28 年度の 4 回目となる「一日交遊会」は“春分の日”という春本番が寸前の 3 月 19 日（日）に開催いたしました。天気も良く参加者皆様の出足も好調で「一日交遊会」最高の 48 人でした。初めて参加された方、一時中断されていた方なども参加、

この会で仲間が増え交流の輪が少しずつでも大きくなるといいですね。午前中は鶴飼先生・鈴木先生の音楽療法です。始めは基本の顔のマッサージから入り声を出して歌を歌う、その途中ではトーンチャイムという楽器を使って、演奏したり、曲にのって手足、体を動かすことを行いました。12:00



～13:30 は昼食とお話会・・・和気あいあいと話されていました。午後からは埜口先生のリハビリ体操です。埜口先生はご自分の持ち時間の前に来られ、皆様方の病状のチェックをされてみえます。そして注意点があれば休み時間に指導してくださりアグレッシブでユーモアのある先生です。現在パーキンソン

病の治療（薬物とリハビリ）は一番効果があるようです。パーキンソン病のリハビリは続けて行えば現状維持、止めてしまえば病気の進行、リハビリの運動はなかなか長続きしませんが頑張って続けましょう。

リハビリ体操は①首の左右のひねり②椅子の背もたれを使って背中を伸ばす③椅子の背もたれを使って上半身をひねる④足上げ運動⑤片足立ち運動。

上記①～⑤までの体操を全員で行ってその後は風船バレーをしました。6 チームに分かれてトーナメントで行い、真剣であり尚且つ楽しく一日を過ごして頂いたと思います。鶴飼先生、鈴木先生、埜口先生お疲れさまでした。参加者の皆さんご苦労様でした。次回も元気でお会いしましょう。

参加者の感想

✿初めて出席させていただきました。楽しい一時を過ごさせていただきました。

✿初めて参加させていただきました。音楽療法にも初参加、とまどいもありましたが、まわりの方達からも声をかけていただき、今日も元気をいただいて帰れます。ほんとうにありがとうございました。

✿初めて出席させて頂きました。皆様とても親切で親しく話しかけて下さいましてありがとうございました。体調の許す限り参加させていただきたいと思います。

✿ナディック広場には参加させていただいておりましたが、一日交遊会は初参加させていただきました。一日じっくり参加する事が出来て、こういう機会の大事さ、必要性を感じました。お弁当も美味しくいただけて、おしゃべりの時間もあって楽しく過ごしました。

✿今日の音楽療法はいつものレッスンの後、森山直太朗の「さくら」を歌ったり、トーンチャイムで演奏したりで楽しかったです。大きな楽器や道具をいつも持参して頂いて両先生には感謝しきれません。楽しく過ごしました。

✿春らしくなりました。久方振りの出席です。音楽は楽しいです。大きな声で歌うことは良い。今日は難しい歌が多かった。二人の先生が一生懸命教えてくださるのに感謝。

✿大勢の方がいらして少し驚き、恋歌とダンスも覚えて今日は収穫あり、次も来ます。来れたら。

✿久しぶりの一日交遊会を楽しく過ごせました。新しい方との出会いもあり、生きる力を又頂けたように思います。くよくよしてる場合じゃないぞー！と。また自分の背中を押してみたいと思います。ひとりじゃないと思えるこの時間は大切です。

✿楽しい一日をありがとうございました。発声の練習もとても良いと思います。出来るだけ参加したいと思います。よろしくお願いします。

✿声が出にくいので鶴飼先生の発声練習が良かったです。家ではご近所の手前もあり、大声が難しいですが時間を上手に使って発声練習を続けたいと思います。

✿自分と同じ悩みを持つ人がおり、共鳴できるので参加して良かった。

✿お世話さまになって居ります。今日の一日交遊会、楽しく有意義でした。なんとか良い状態にしてあげようと指導して下さい先生方に感謝しています。愛知県支部は恵まれていると思います。友の会の役員様にも感謝して居ります。以後出不精を病気のせいにしないで催しには参加したいと思っています。よろしくお願いします。

① ✿昼の時間が 1 時間半あるので食事は 30 分で済ませ、残りの 1 時間をグループ（5～10 人／1 グループ）に、テーマを決めて話し合うようにしたら良いと思います。

② ✿今日はたくさんの方がみえて楽しくリハビリ出来ました。カラオケとかやってもらえたらと思います。音楽療法はいろいろと考えて頂き参加するのが楽しみで～す。首の体操もやって下さい。

③ ✿新しい人も増えて良いなあと思います。たまに外に出て交流会もできるとよいかなと思いました。

○要望に対して

① 話し合いも良いですね。食事の時間は個人差がありますので、それぞれでご自由にお話ください。また「おしゃべり広場」にご参加くだされば良いと思いますが。

② カラオケは現在のところ一日交遊会ではちょっと無理ではと思います。出来ると良いのですが。首の運動は埜口先生にお願いしてみます。

③ 新しい方が増え嬉しいですね。外での交遊会も前向きに考えて行きたいと思っています。

（ご意見に添えるよう努力いたしますが、どうぞご理解いただきますようお願いいたします）

第6回 おしゃべり広場報告

日時：3月28日 13:00～15:00

参加者 28名 内訳 患者20名 家族7名 ヘルパー1名

春の陽気に包まれた鶴舞公園の桜はちらほら咲きはじめ大勢の人で賑わっていました。そんな中で第6回目のおしゃべり広場が開催されました。薬のこと、DBS手術のこと、日常生活で困っていること、八升豆のこと等活発な意見交換がなされ、アツという間に2時間が過ぎました。事務局の企画で始まったおしゃべり会広場は1回平均18名の参加となりました。この場に終わらず五人姉妹（会報92号掲載）のように仲間同士の輪が広がっているようで嬉しいです。初参加者が9名、また4月より入会された方が4名いらっしゃいました。自由なおしゃべり会ですので皆さんのご参加お待ちしております。（今回は木村会長、原田事務局長は都合により不参加だったため、慣れない大津の進行で不十分だった点お詫び申し上げます）



29年度第1回「一日交遊会」のお知らせ（再掲載）

平成29年度第1回目の「一日交遊会」を下記のように開催します。今回は、なごや福祉用具プラザ3Fで午前中は福祉・介護用品の説明、体験等を行います。午後は、昨年は「懇談会」を開催しましたが、会場が広くなく、グループ懇談が難しいので、埜口先生のリハビリといたします。

6月18日(日)お待ちしております。人数に限りがありますのでご了承ください。

担当 山本 芳夫

記

日時 平成29年6月18日(日) 10:00～15:00
 場所 なごや福祉用具プラザ3F TEL052-851-0051
 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
 日程 10:00～10:30 受付
 10:30～12:00 福祉、介護用品の説明、体験、見学他
 12:00～13:00 昼食
 13:00～15:00 リハビリ・ゲーム
 会費 単独参加：一人 300円
 家族参加：一家族 500円
 弁当代 昼食をご希望の方は、一人1000円(お茶なし)で用意しますので、お申し込みください。
 なお前日以降のキャンセルは代金1000円をいただきます。
 (弁当を希望されない方は各自にて昼食の用意願います。)
 申込 葉書にて、氏名・参加人数・弁当の要否(数量)を下記宛
 〒472-0004 知立市南陽1-219 山本芳夫宛 TEL0566-82-4957
 締切 6月14日(水曜日)までお願いいたします。先着35名様
 交通

〒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 n-plaza@nagoya-rehab.or.jp
 ホームページ http://www.nagoya-rehab.or.jp
 ●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、翌火曜日にも休みになります)

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 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 ICHIRYUSA
 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

2017年度第2回 医療講演会（長久手市）のご案内

日時 2017年7月15日(土) 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 長久手市文化の森 光ホール
480-1166 長久手市野田農201
TEL (0561) 61-3411

講師 平山正昭 先生 (名古屋大学医学部准教授)

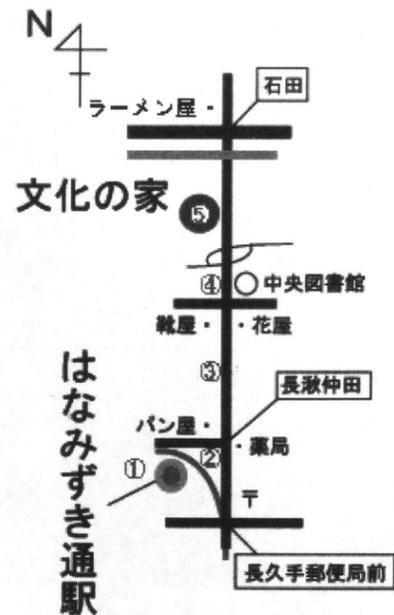
演題 「パーキンソン病薬剤治療の変遷」

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
TEL・FAX 052-623-7554 (原田方)

会場案内:

電車の場合: ①地下鉄「藤が丘」駅から「リニモ」
「はなみずき通」駅下車7分
②地下鉄「藤が丘」駅
車で5分



(はなみずき通駅より徒歩7分)

おしゃべり広場 事務局

第2回 (通算8回) おしゃべり広場

期日: 平成29年7月31日 (最終月曜日) 13:00~15:30

会場: 名古屋市鶴舞中央図書館 集会室 (1階)

交通: JR中央線「鶴舞」・地下鉄つるまい線「鶴舞」下車5番出口から南へ

内容: 25日の週は、図書館の行事で集会室が使用できず31日・月曜日です。

DVD [レナードの朝] に学ぶLドーパの奇跡 (120分)

終了後に懇談をしたいと思います。

その他: 今回は、映画を観ようと思います。平山先生の講演に何度も出てくる話です。会報92号を参照。頑張って時間にお集りください。お待ちしております。



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

一泊旅行のご案内

今年も一泊旅行のご案内が出来ます。今回はぎふ長良川温泉です。初めて日曜日の宿泊で、平山先生も御出席して頂けます。美しい長良川沿いの散策が楽しめます。皆さんとの交流を楽しみにお出かけください。

担当 石原 法子
梅田 和江

- ・日 時： 平成 29 年 10 月 22 日（日）～23 日（月）
- ・場 所： 岐阜グランドホテル
岐阜県岐阜市長良 648 Tel 058-233-1111
- ・参加費： 14,000 円（全室ツイン）
*平成 29 年 10 月 15 日までキャンセル可（以後のキャンセルは、キャンセル料が発生しますので御了承下さい。）
- ・日 程： 10/22 チェックイン 15 時 00 分～
受付 14 時 45 分頃～フロントにて集金
懇親会 17 時 30 分～
《平山先生の講話》 19 時半頃～21 時半頃まで
(移動せずそのままの場所にて)
10/23 朝食 7 時 00 分～9 時 30 分（バイキング）
*チェックアウトは 11 時まで
- ・駅からホテルまで
《ホテル無料シャトルバス》JR 岐阜駅、名鉄岐阜駅から所要時間 20 分～25 分
- ① JR 岐阜駅前発
(乗降場 じゅうろくプラザ前) 11:30、14:30、15:30、16:30
- ② 名鉄岐阜駅前発
(乗降場 十六銀行本店前) 11:35、14:35、15:35、16:35
*集合しての乗車としますので、各自、御都合の良い時間で御利用下さい。
- 《帰りのバス》ホテル発 9:00、10:00、11:00、14:00、15:00
- ・自家用車：・東名高速・名神高速→一宮 JTC 接続で、東海北陸自動車道
一宮木曾川 IC より 30 分
・東名高速→豊田 JTC 接続で、東海環状自動車道→美濃関 JTC
接続で東海北陸自動車道 関 IC より 30 分

◎申込み : 下記宛てにハガキ (Fax 可) でお申込みください。

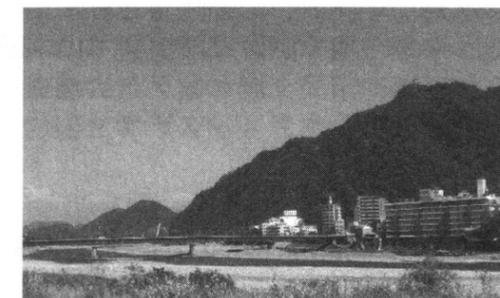
- ・宛先 : 〒457-0861 名古屋市南区明治二丁目 15-20 石原 法子
Tel・Fax 052-692-5709
*申し込まれた方への連絡は、基本的に行いません。参加不可能の方にはお電話でお知らせ致します。御心配な方は御連絡下さい。
尚、私は仕事をしています。平日は 18 時以降に連絡可能です。
- ・記載事項：①参加者氏名 年令 性別 ②住所 電話番号 ③車椅子の有無
④ 歩行器の有無 ⑤交通方法 (送迎バス・自家用車)
- ・締め切り 9 月 21 日 (木) 先着 50 名様
- ・夕食懇親会で夕食だけ (宿泊しない) ご希望の方は申込み時にお知らせ下さい。
(夕食のみ 7,000 円) (夕食+入浴 8,000 円)
- ・特別な食事プラン (ベジタリアン食可) をご希望の方は、直接、石原までご連絡ください。

《公共交通機関のご案内》

- ・名古屋駅から JR 東海道本線 (快速 20 分) →JR 岐阜タクシー (15 分)、ホテル無料シャトルバス (25 分) →岐阜グランドホテル
- ・名古屋駅から名鉄本線 (特急 25 分) →名鉄岐阜駅→タクシー (15 分) ホテル無料シャトルバス (20 分) →岐阜グランドホテル

《近隣の観光場所》

- ・長良川うかいミュージアム 9:00～17:00 大人 500 円
- ・金華山ロープウェー 9:00～17:00 大人往復 1,080 円
- ・岐阜城 9:30～16:30 大人 200 円
- ・ナガラガワフレーバー 10:00～18:00 雑貨、喫茶、ベーカリー、陶芸工房など
- ・河原町周辺 café & gallery 河原町屋 9:00～18:30
住井富次郎商店 (岐阜うちわ) 9:00～18:00
河原町泉屋 (鮎料理) 11:30～14:00
17:00～19:30(夕は要予約)
松乃屋 (もなかアイス) 7:00～19:00



事務局だより

事務局

【署名・募金のご報告～ありがとうございました～】

1. 国会請願署名（J P D Aパーキンソン病友の会）

衆議院議員 伊藤 渉議員（公明党） 832 筆

参議院議員 里見隆治議員（公明党） 831 筆

支部集約合計筆数：1663 筆

国会請願署名（J P A愛難連）

支部集約合計筆数：1172 筆

2. 国会請願募金

国会請願募金 219,300 円

（愛難連 30,000 円）

iPS 細胞研究 183,588 円

【会員】

前期末 275 名、4 月 1 日入会 8 名 当期始め 283 名。

5 月 14 日現在、入会 4 名（再入会 1）、死亡・退会 6 名の 281 名です。

【ご寄付・募金ありがとうございました】

会報 4 月号とともに、会費のお願いをいたしました。会費とともにご寄付・募金をいただきました。ありがとうございました。国会請願募金は来年度の請願活動に使用させていただきます。iPS 細胞研究募金は、今年度末に一括納付させて頂こうと思います。

（ご寄付） 5 月 27 日現在

池田富美子、益田利彦、青山和基、杉浦豊、藤井清司、山田昭允、奥田富美江、

永末英子、石黒美智子、阿部モト、沼田隆子、菊地妙子、鈴木淑子、矢橋幸子

高崎広子、関 和子、井高正子、水谷富士子、牛嶋光代（19 名 58,500 円）

（募金） 5 月 27 日現在

青山和基、大宮好江、杉浦 豊、山田昭允、菊地妙子、矢橋幸子、関 和子、井高正子

古田とみ、水谷富士子、吉田健司（11 名 国会請願募金 35,000 円 iPS 細胞研究募金

28,000 円）

【会活動】

04 月 08 日（土） 定例運営会議（会報 93 号発送）（東海市民交流センター会議室）

04 月 11 日（火） 音楽療法（名大病院・ナディック）

04 月 14 日（金） 国会請願（参議院会館）

04 月 15～16 日（土日） 第 2 回日本パーキンソン病 कांग्रेस（東京）

04 月 21 日（金） 懇親会（緑区）

04 月 23 日（日） 午前：総会 午後：第 1 回医療講演会（山本光利先生）

05 月 06 日（土） 定例運営会議（東海市民交流センター会議室）

05 月 09 日（火） 音楽療法（名大病院・ナディック）

【運営会議のお知らせ】

○運営会議（東海市民交流センター会議室）

07 月 08 日（第 2・土） 10：00～12：00（小会議室です）

08 月 05 日（第 1・土） 10：00～12：00（開催日注意 小会議室です）

09 月 09 日（第 2・土） 10：00～12：00（会議室 A）

10 月 07 日（第 1・土） 10：00～12：00（会議室 A）

【93 号のお詫びと訂正】

93 号の 53 ページの記事「自主訓練の勧め」に編集委員の不注意で大きな間違いがありました。最初の段落です。書かれた結城さんへの詫びと共に訂正をお願いします。

誤 パーキンソン病と診断され 7 年、症状は 2 年ほど前から出ていました。聞いたこともないした。3 日後、友の会の存在を確認し連絡。半月後の総会に出席して仲間入りさせていただきました。思えば早い時期に同病の人たちと接することで立ち向かって行く覚悟が出来病名、一生治らない進行性の病気と医師の宣告...帰宅後すぐパソコンで検索、落ち込みましたと思います。一年前より調子の良いときと悪いときの差が出てきたので（どうしよう）と気持ちが焦るばかりでした。

正 パーキンソン病と診断され 7 年、症状はその 2 年ほど前から出ていました。聞いたこともない病名、一生治らない進行性の病気と医師からの宣告...帰宅後すぐパソコンで検索、落ち込みました。3 日後、友の会の存在を確認し連絡しました。半月後の総会に出席して仲間入りさせていただきました。思えば早い時期に同病の人たちと接することで立ち向かって行く覚悟が出来たと思います。一年前より調子の良いときと悪いときの差が出てきたので『どうしよう』と気持ちが焦るばかりでした。

結城様には、せっかく記事を寄せていただいたのに申し訳ありません。会報に初めて寄せられた原稿と聞きます。これに終らずこれからも出して戴ければ、うれしく思います。

謝罪と共に編集委員としてこうした間違いがないよう、より注意を払います。

（編集委員 木村順一）

【会報用封筒の変更について】

全国パーキンソン病友の会の 40 周年記念アンケートは会員の皆さまにもご協力をお願いいたしました。その報告が「パーキンソン病患者の日常生活、医療、福祉の現状と難病法施行後の実態に関するアンケート調査報告書」「パーキンソン病のいま 1000 人の声」としてまとめられました。会員の皆さまに配布できる部数はなく、お送りして読みいただくことができませんが、「1000 人の声」の中にく不安な気持ちで身体の不調を隠してこの病気の情報をもっと詳しくしりたいと本屋さんやパソコンで調べたところ友の会の存在を知り早速入会することにしました。まず一番驚いたこと、問い合わせ先を知り資料の請求をしたところ、送られて来た大きな封筒に大きな文字の表記「パーキンソン病友の会」に頭がガンという文字でした。この大きな文字は必要ありますか？入会 3 年目になりますが未だに？病名を封筒のど真ん中に表記は？？？私だけでしょうか？とありました（愛知県支部の方かどうかは不明です）。また、今年の総会医療講演会で入会された方の「入会届」の欄外にく御願ひ 郵便物は取りに伺いますと記載があり、話し合い、無地の封筒でお送りすることで了承いただきました。以前も 3 例ほど無地の封筒で発送した事例があります。

5 月 6 日の運営会議で、議題として話し合い、封筒を新しく作ることにいたしました。

パーキンソン病は、隠さなければならないものでも、隠すべきものでもありません。本当は、「私、パーキンソン病です。よろしくお願いします。」とパーキンソン病宣言ができて、一人でも多くの人にパーキンソン病を理解してもらうことが大事であり、いつ起こるかわからない災害に備えるためにも望ましいと思いますが、現実には厳しいものです。

パーキンソン病と診断され、「なぜ自分が…」、「これから先どうなるの…」と思い悩んでいる人は、「パーキンソン病」という文字を拒絶し、目を背けたくなる思いを持たれるでしょう。病気を受容し、向き合い、付き合えるようになるためには時間が必要なのだと思います。その最初の頃に出会う患者会です。横断歩道のゼブラゾーンでありたいと思います。そのために「パーキンソン病友の会」を「JPDA」の略称に変えました。

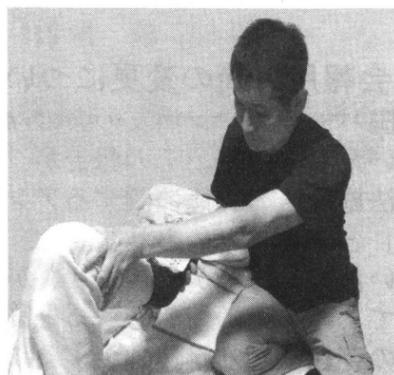
JPDAは、Japan Parkinson's Disease Association の略です。<Disease デイジーズ>は、「病気、疾病、疾患」の意味です。国会請願の署名用紙を2種類お願いしていますが、一つは<JPDA>で、他は<JPA>となっていたことにお気づきでしょうか。こちらは「難病・疾病団体協議会」の略称です。こちらの「P」は、<patient (ペーシエント)>「患者、病人」の意味で、<client (クライアント)>とも言われます。略称は良く似たものがあり、「何だった？」となるかも知れません。そのため、綴りを記載するかどうかということもありましたが、4月から運営会議に加わっていただいている深谷幸隆さんが「中途半端なことはせず、略称だけの方が良いと考えます」というコンセプトで、略称のみのデザインに仕上げてくださいました。94号(6月)から新しい封筒でお送りいたしますのでよろしくお願いいたします。

訪問マッサージのご案内

★在宅医療の事ならお任せ下さい

★無料体験マッサージを随時行っています

【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

ホームページ <http://www.the-medical-massage.com> << メディカル在宅 検索 >>

福祉講座 (16) 難病法の復習～経過措置3年が過ぎます～ 事務局

1. 難病法(特定医療費)は、平成27年1月1日に施行されました。それまでの特定疾患治療研究事業による助成56疾患から、27年1月1日からは110疾患に、27年7月1日からは306疾患に、さらに、29年4月1日からは330疾患に拡大されました。

2. 「難病」: 発病の機構があきらかでなく、治療法が確立していない。患者数が少なく、長期療養を必要とする病気。

3. 「医療費の助成(特定医療費)」=「指定難病」: 発病の機構があきらかでなく、治療法が確立していない。患者数が人口の「0.1%以下」に達していなくて診断に関し、「客観的な指標による一定の基準」が定まっています、長期療養を必要とする難病。

※「0.1%以下」は「0.1%」程度、当面18万人未満

※パーキンソン病患者の特定医療費給付要件: 「ヤール重症度」Ⅲ度以上かつ「生活機能障害度」2度以上

※ 「ホーン・ヤール重症度」

「日常生活障害度」

I度 症状は一側性(片側)で、機能的障害はないか、あっても軽度

1度 日常生活、通院にほとんど介助を要さない

II度 両側性の障害があるが、姿勢反射の障害はない。日常生活、職業には多少の障害はあるが行うことは可能

III度 姿勢反射障害および歩行障害が見られる。活動はある程度制限されるが、職業によっては仕事が可能。機能的障害は軽度ないし中程度だが、介助は要しない

2度 日常生活、通院に介助を要する

IV度 重篤な機能障害が見られ、自力のみによる生活は困難となるが、まだ支えられずに立つこと、歩くことはどうか可能である。労働は困難である

3度 日常生活に全面的な介助を要し、歩行、起立が不能

V度 立つことも不可能で、介助なしでは、ベッドまたは車いす生活を強いられる

4. 特定医療費

①自己負担2割(健康保険:原則3割負担、70歳~74歳は2割負担(一部1割負担含)、75歳以上は1割負担)

②自己負担上限額の設定

階層区分	階層区分の基準		患者負担割合					
			自己負担上限額					
			原則		既認定者 (経過措置3年間)			
			一般	高額かつ長期	人工呼吸器等装着者	一般	現行の重症患者	人工呼吸器等装着者
生活保護	—		0	0	0	0	0	0
低所得Ⅰ	市町村民税非課税(世帯)	本人年収～80万円	2,500	2,500	1,000	2,500	2,500	1,000
低所得Ⅱ		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7.1万円未満		10,000	5,000	1,000	5,000	5,000	1,000
一般所得Ⅱ	市町村民税7.1万円以上25.1万円未満		20,000	10,000		10,000		
上位所得	市町村民税25.1万円以上		30,000	20,000		20,000		
			全額自己負担			1/2自己負担		

↓
この部分が終了!!

③<高額な医療が長期に継続する> 【高額かつ長期】

月ごとの医療費総額が5万円を超える月が年6回以上ある

(例: 2割負担で、自己負担額が1万円を超える月が年間6回以上ある)

④<高額な医療を継続することが必要な軽症者> 【軽症高額該当】

月ごとの医療費総額が33330円を超える月が年間3回以上ある場合

(例: 3割負担で、自己負担額が1万円以上の月が年間3回以上ある)

⑤経過措置(3年間 27年1月1日～29年12月31日) が切れる!!

「特定疾患治療研究事業」の助成を受けていた既認定者は、激変緩和措置として、自己負担上限額を「高額かつ長期」の負担上限額(一般所得Ⅰ、Ⅱの半額)とする。

【来年に向けて対応】

① 上記、③、④に対応するか、自己負担医療費を確認し、手続きをする。

○③への対応: 毎月通院しているが、負担額は1万円には満たない。2か月に一度にできるかどうか、主治医と相談してみる。

○④への対応: 発症後まもなく、薬も効いて安定している。1回では1万円に満たないが、2回もしくは3回なら1万円を超す。主治医と通院について相談してみる。

◎ 「高額かつ長期」「軽症高額該当」が、医療費自己負担軽減の手段です。

◎ この会報94号が届く頃には、来年度への継続申請の書類が届いていることと思います。慌てなくていいですから無事に手続きができることを願っています。

図書紹介 (17)

事務局



署名: 漫画家、パーキンソン病になる。

著者: 島津郷子

出版社: ぶんか社 2016年 【1000円+税】

パーキンソン病の患者さんの本を紹介します。題名からわかるように、「漫画」であり、パーキンソン病を持つことになった「漫画家」のエッセイ・マンガです。

以前(80号)にやはり漫画と漫画家を紹介しました。愛知県支部長の木村順一さんも若き日、漫画家を志望しておられ、定年後、切り絵、油絵を描かれ、支部会報に4コマ漫画を投稿していただいています。漫画を描くという狭き門の中で、更にパーキンソン病を持つというのは、偶然にしては率が高い。そんな思いから取り上げました。

作者の島津郷子さんは、三重県度会郡出身。1973年少女コミック誌「週刊マーガレット」でデビュー。代表作は1991年から11年にわたり連載された「ナース・ステーション」(全20巻)。「新ナース・ステーション」は発症して中断とカバーに書かれています。

あとがきによれば

2001年、体調に異変、「単に疲れからくるものでしょう」 うつ病の診断

<納得できず、繰り返すドクターショッピング。五里霧中、暗中模索、二転三転、東奔西走、葛藤、その類の言葉をすべて使っても足りないくらい振り回され、奔走し、悩みました。そして、なんとか?真の病名にたどり着いたのですが、それまで要した月日7年。長い時間が経っていました。>

2005年 パーキンソン・ノイローゼと診断され入院

2007年 パーキンソン病と診断

2008年 DBS手術

2009年 執筆を再開し、「ナース・ステーション」の特別編と共に闘病手記を発表。

2013年 本エッセイ(「漫画家パーキンソン病になる」)の連載開催

読んだ感想は、「う～ん、難しいパーキンソン病!」という印象でした。最終的には<心筋シンチ検査>と<すべての薬を絶って、その後L・ドーパを服用しての効果>で「パーキンソン病」と診断が決定されました。2001年から2007年という時期にあっても、もっと短い期間で病名診断が可能ではなかったのだろうか。できなかったということは、やはり「診断が難しいパーキンソン病」だったのだろうか・・・

「ナース・ステーション」という漫画を読んでいないのですが、少女コミックの明るい雰囲気の中で暗さはありません。その分、難しい大変な病気とのギャップが浮き出ているかも知れません。<一番描きたかったのは、周りで支えてくれたたくさんの人たちへの「感謝!」でしょうか。どん底の気分の時、生きるのがつらくてどうしようもなかった時、その時その都度そばにいてくれたり、さまざまな形の出会いの中で支えてくれた人たち一人一人に「ありがとう」をいいたいです。>

こんなん 使ってま〜す (8)

これを使って行ってきました！ 国会請願・コンGRES

緑区 原田 美智子・良實 その4

【美智子】第2回コンGRESの案内が届きました。第1回の水戸は、予想以上に大変でした。その後、歩行車を使うようになって「行ってみたい」と「行けるか」の間の距離はいつそう大きくなっています。使っている歩行器は大きすぎて持っていきません。数日経って「頑張ってみよう」と夫に言われ、行くことに決め10月6日に申し込みをもらいました(後からの通知で、登録番号は64番でした)。

- ① 朝は、8時半が過ぎないとうまく動けない
- ② 9時頃までは、トイレの往復、ほとんどトイレタイム
- ③ 日中は何とか大丈夫
- ④ 夕方は、夕食後の6時半頃から動きが悪くなる

この状況を、①家から会場までの移動 ②コンGRESの日程に合わせる ③会が終わってから自宅への移動 と、どうしたらうまく合わせられるかが課題です。

解決法として、①前日から宿泊 ②ホテルに入れる時間に合わせて、午後、出発 ③東京駅からホテルはタクシー ④会場とホテルの移動もタクシー ⑤菓の飲み方を調整し、場合によってはメネシット・コムタンを1錠ずつ増やす 何とかかなりそうです。問題は、①ホテルをどこに決めるか ②水戸での懇親会を思い起こして懇親会も申し込みしたので会場から懇親会への移動をどうするか。これが一番難しそうです。

アクシデント その1

【良實】10月21日、歯科(妻)の帰りに追突事故に会い、双方人身事故にはならなかったが、車の後部が破損し修理が必要となった。11月10日に修理が終わって11日、出かけた先で、今度は出会い頭の事故。高齢者の自動車事故が続いているし、1回あると2回目もなどと考えていた矢先だった。幸いなことに双方とも怪我一つなく、車だけで済んだ。車は買い替えることにした。以前紹介したラウムから、前支部長の益田さん、現支部長の木村さんが乗っておられる同じスペイドにした。車イス仕様になっていて、助手席側がワンドアで、電動もしくは手動の回転座席を付けられる、後部に車いすを収納できる。電動は座席が完全に外に出るため、広い車イス用スペースが必要になり、狭い駐車場では無理と思い手動のものにした。この車は助手席の前に手すりもついていて乗り降りしやすく、座席も前に傾き、降りる時に立ちやすくなっている【写真】



(手すりが便利) (前傾した所) (後部に収納) (歩行器) (歩行器+車いす部品)



(車いす背もたれ) (車いす) (畳んだところ)

アクトモア
 ロールズ ロータイプ
 介護保険 400円/月

ところが、問題が起きた。以前紹介した妻の愛用の歩行車が積めないのである。歩行車も変えることにした。内心「これで、うまく行くかも！」と思った。歩行車のなかに、車いすに変身できるタイプがあるのである。コンGRESに持っていけば問題が解決できそうである。しかし、存在は知っていても、確認したことも、使用したこともない。早速、ケアマネさんを通じ、お願いをし、持って来てもらった。フレームがオレンジ色で目立つ色で抵抗もあったようだが、愛用のものから機種変更をした(写真)。

ホテルの確保と国会請願への参加を決める

【良實】車いす移動が可能な会場近くのホテルを確保し、コンGRESの前日に開催される国会請願にも参加を決めた。「事務局として1回くらいは経験しておかなくては」と、益田前会長から毎年言われていて、今年がチャンスかもと初めての国会請願参加である。コンGRES会場の神田神保町の周辺は、何十年も前に古本を探して歩いた懐かしい街であり、妻が発症し、一番大変な頃に、仕事の関連で新しいプロジェクトが始まり、2か月に一度くらいの割で会議があり、そのために借りていた事務所が神保町から数分のところだったこともあり、知らない場所ではないが、車いすを押して移動するとどうかという思いもあり、3月に会議で上京した時、少し早めに出て会場周辺を一回りして大丈夫を確認した。

アクシデント その2

【美智子】4月11日・火曜日、ナディックでの音楽療法を終えて帰宅した時、駐車場からエレベーターホールに上がる2段の段差で、夫が歩行車を持ち上げたら、なんと左前の車輪が抜けてしまった。絞めてもらえば大丈夫と思ったが、パイプの中でトラブルは発生した模様で直らないとのこと。寄り道をしたので、5時を過ぎていて、慌てて福祉用具の担当にSOSの電話をする。修理のできる人が来てくれたが修理できず、金曜日には東京へ出なければならぬことを話し、在庫の確認をしてもらい同じ歩行車の代替が木曜日には届くよう手配してもらえました。東京で起きたら大変だったとほっとしました。

国会請願・コンGRES~自宅へ

【美智子】新幹線は、8時54分、11号車ということで、歩行車の収納を考え、1,2番席をあらかじめ予約してもらい安心。当日は5時に起きて、朝の薬も早めに飲み、自宅近くのバス停を7時5分の低床バスで名鉄有松駅へ。私の持ち物は小さいリュック型のバッグのみ。夫は、山用のザックに二人分・二日分の着替えを詰めて背負い、手には車いす用部品を持って出発しました。急行、準急は避けて普通電車の優先席に近いドアから乗車。スマホを見ていた若い女性が席を立てくれ座らせてもらえました。名鉄を降りてエレベーターを使って地上に出て、JR広小路口改札から新幹線へ。新幹線の改札に入ってトイレに行っておく。早起きしたおかげで、トイレもトラブルにならず、久しぶりに車窓からの富士山を眺めることができ、無事東京へ着きました。新幹線を降りたところは生憎エレベーターから遠く、歩行車をたたんでエスカレーターで下りました。これも夫がうまくやってくれました。参議院会館内も歩行車で移動。国会請願では部屋が小さく椅子の確保ができなかったので、早速車いすに変身させて車いすに座って参加することができました。

【良實】国会請願後、皆と別れ、タクシーで神保町へ。車いすにして懇親会場となる学士会館から会場である日本教育会館へ半周。1階の喫茶店で休憩。4階の車いす用トイレも情報を入手し使わせてもらう。喫茶店を出て神保町へ一周。少し早いけれど、ホテルにチェックイン。環境がわかっただけで妻の安心も大きい。東京の交差点は、横断歩道と車道の隅切りが高いように思われた。本来の車いすに比べて前輪が小さいという事はないのに、2cm程度でも意外と大きい衝撃になることが分かった。毎回ティッピングステップを踏んで前輪を上げて上り下りしなければならなかった。タイヤが空気入りでなく硬質ゴム製であるためだった。次の日からのコンGRESも、車いすに変身させて会場へ。会場では、歩行車にしてたたんで邪魔にならないようにする。帰途の会場から東京駅にはタクシーで移動し、名古屋、鳴海、自宅へと二泊三日の歩行車・車いすの旅は無事に終わった。

第2回 J P Cに参加して～次のコンGRESSへのお誘い～

緑区 原田 良實

2015年6月の第1回に続く第2回 J P Cに参加しました。原稿を書き始めた今日は、昭和の日ですが、既に仲間の星野昌彦さんからコンGRESSに参加して感動された感想が届いていますので、<コンGRESSって何だ>と思っておられる方に次回コンGRESSに向けて、<どういうことが、どういう風に開催されるか>紹介したいと思います。

◆コンGRESSの案内(情報)

第1回の参加者には案内が郵送されました。案内が届かなくても、全国パーキンソン病友の会(本部)の全国誌に掲載されます(第2回案内は2016年11月号)。

◆参加申込(登録)

案内を確認したら、登録です。インターネットかFAXでできます。事前登録がお勧めです(第2回では事前登録 7000円、締切後 9000円)。懇親会も早めに申し込まれるのが良いと思います。参加登録者には、事前に「プログラム・抄録集」と「名札」が送付されてきます。

◆会は、メイン会場、ポスター会場、セミナー会場(今回は2会場)、企業展示 それぞれのプログラムで進行します。プログラムと抄録を読んで、自分の興味ある会場で聴いたり、体験したり、見たりすれば良いのです。第2回のプログラムは、全国誌1月号を参考にしてください。

◆体験型セミナーを除く「講義」は、スライドを見ながら、慣れた先生方の話を聴くということで、しかも、1日1題の医療講演会と違って、1時間に2本を6コマというような講義が続き、その時は解ったと思っても、右から左で、何も残っていない、という感じかも知れません。それでも良いと思います。沢山の患者・家族が一堂に会し、パーキンソン病に取り組んでおられる大勢の先生の姿を確認し、声を聞く。その共同作業が病気に向き合い、パーキンソン病を持ったこれからの人生を歩んでいくために大切であり、力になるものだと思います。

◆次回(第3回) J P Cは、2019年に京都で開催される第5回WPC(ワールド・パーキンソン・コンGRESS)とジョイント開催になるそうです。

期 日：2019年6月4～7日

会 場：京都国際会館

登録開始：2018年9月(おそらく、全国誌8月号で案内される)

◆コンGRESSに参加しましょう。参加できたら、参加ただけの収穫はあります。我が家も第1回の参加の時から大変でした。今回は、時間が経過した分、病状も進行していてどうなるかと思いました。が、知恵を絞って考えれば、解決方法は見つかるものです。遠出できないと決めないで出かけてみましょう。

日本パーキンソン病コンGRESSに参加して

春日井市 木村 暢子

4月14日の国会請願に続いて4月15日、16日、第2回日本パーキンソン病コンGRESS(J P C)が日本教育会館(東京都千代田区)で行われましたので、参加しました。全国からたくさんの方たちが参加されていました。愛知県支部からは10名の参加でした。

今回のテーマは“狭い道”をどう歩く?パーキンソン病患者の歩く“道”でした。主会場が広くゆったりと座ることが出来て良かったと思いました。3つの会場を使ってたくさんの方の講座が用意されていたので、現在の自分たちのニーズに合ったものを選ぶことが出来ました。私は家族の立場での参加でしたが、大いに役立つテーマの一つに“パーキンソン病における歩行と姿勢を考える”がありました。講師の先生のお話で「運動や体操の重要性はもちろんですが、日常の中で何か行動する前に大きく深呼吸すること」といわれました。確かに姿勢が悪くは上手く深呼吸をすることは出来ません。日頃姿勢の悪いことを痛感している私にとっても大切な教えとなりました。

二日間、途中で休憩はあるものの、座って聞くということは、大変なことです。全国のたくさんの方たちに会ってお話をすることも出来ます。得ることも多いです。第3回は2019年6月京都で第5回世界パーキンソン病コンGRESSとのジョイント開催を目指す予定とのこと。愛知県からも大勢の方が参加されると良いなと思っています。



2017 第2回 JPC に参加して 名古屋市 星野 昌彦

2017年4月15日、16日 第2回 JPC が東京で開催され、初めて参加しました。はじめに、ジャパンパーキンソン病コンGRESSのコンGRESS(congress)の意味について、辞書で調べてみたら、議会とか国会、次に 会議とか大会と並んでいました。更に、もう少し調べてみると、語源はラテン語で、「一緒にやって来る、出会う」とありました。今回の参加者数は、753+α名、懇親会には、233名でした。

プログラムはパーキンソン病の基礎知識から新薬の話、iPS細胞移植治療の進捗、その他多数各種リハビリセミナー、更にこれらを取り巻くチーム医療、そしてJPC、WPCと、今後についての活発な議論がなされ、とても有意義であったという間の2日間でした。

そんな中で、特に心に残った事を報告します。

それは、シンガーソングライターで自らパーキンソン病患者である樋口了一さんの言葉です。発症して10年の間、歌手の生命線である“声”が出なくなったり、右半身の固縮や、更には熊本大地震での被災体験などを経て、“どうして自分はパーキンソン病を持たされているのか？ 理由は分からないが、持たされた以上、最後まで持って生きていきます！” また、数々の極限状態を経て、“走り続ける事も重要ですが、走り始め続けられる事が大事です”。幾多の苦難を乗り越え、その都度、再び走り始める事で、今の自分がいるのだと！！

自分もパーキンソン病を持たされ、道なき道を模索しながら歩き始めました。最初の1年間は来る日も来る日も不安にかられ、落ち込んでばかりいました。とても走り始めることは遠い過去の事になっていました。発症から1年が過ぎようとした頃から友の会の行事に参加し、ようやく走り始めた中で、樋口さんの言葉を聞き、自分もそうありたいと心に刻みました。

考えてみれば、おぎゃーと生まれたその日から人間は皆、道なき道を走らされているのであって、誰にでも大切な事だと今更ながらに教えられた1コマでした。

次に心に残った事は、WPC(世界パーキンソン病コンGRESS)のアメリカから来たメンバーの体の底から溢れる明るさでした。2019年の第5回WPCへの思いと第3回JPCとの合同開催に向けアプローチされました。その熱意にすぐに引き込まれ絶対参加するぞ！という熱い思いが湧いてきました。更に友の会(愛知支部)としても何か出来ないかと、思い描きました。

また、明るさで言えば、各種リハビリセミナーも同様でした。患者及び我々を取り巻く人達が、笑顔で躍動していました。

最後に、第2回JPCのテーマ“狭い道”をどう歩く？ と聞かれれば、明るく楽しみます！と胸を張って答えます。

追記) 樋口さんの熊本大地震の経験から、大規模災害時、お薬手帳があれば、薬が手に入るとのことです。お薬手帳は、重要です。お薬手帳も肌身離さず身に付けましょう。

第2回 日本パーキンソン病コンGRESSに参加して

名古屋市 石原 法子

平成29年4月15日(土)～16日(日)に東京で開催されたコンGRESSに参加しました。

会場まで足を運べる人達とはいえ、同じ病気の皆さんがこんなにも元気な気持ちを持っているのだと感じ、とても明るい気持ちになり、元気を頂きました。

開催時の講演は、病気の概要から始まりました。薬をアクセルとブレーキにたとえた話はジスキネジアの起きるわけにつながり、今まで聴いた中で一番解かりやすく感じました。

ランチョンセミナーは嚥下障害を選択し、提供されたサンドイッチを頂きながら、リラックスして聴くことが出来ました。このサンドイッチは咀嚼により唾液と混ざり、飲み込みやすくなり、咽頭を通過する際に、喉頭の上を通過するので、喉頭蓋が気道の入り口をふさぎ、食塊が送り込まれると上食道括約筋が収縮して食道を閉鎖して喉頭への逆流を防ぎ、胃に送り込まれます。パーキンソン病では、嚥下反射惹起時間が短縮し、飲食物が流れ込む速度に嚥下反射が追いつかず誤嚥してしまうため、飲食物にトロミをつけることで流入速度を抑えることが出来るということでした。

リハビリセミナーは、ニューロダンス、ノルディック・ウォーキング、リズムック・エクササイズの3つとも話が聴けて、身体を動かして参加出来るのもあり、楽しかったです。ニューヨークからパーキンソン病であるパメラさんという方が来日し、エクササイズセミナーをして下さいました。薬と音楽が運動をしやすくし、運動が症状の進行を遅らせる。

慢性の病気は長期にわたるケアが必要なので、生活環境を運動の場にしようという内容でした。日々の生活の中で、身近に出来る運動が大事なのですね。

ノルディックウォーキングは、ポールの製造会社の社長さんから直接指導を受けられ、気に入って購入しました。お墓参りの時に、いつもはバス移動の距離を往復一時間ウォーキングしてみました。なかなか頻繁にはできませんが、まずは続けていきたいと思えます。

少し興奮気味で一日目を過ごし、二日目にはかなり疲れて名古屋へ戻りました。その後すぐ風邪をひいて二週間も引きずることになり、夢中になり過ぎたとすごく反省しています。それでもコンGRESSにはかなり満足して、行って良かったなと思えました。皆さんに、上手くお伝え出来ないのが残念です。



第2回 JPC に参加して 名古屋市 深谷 幸隆

私はこれまで、専門家だけが参加する医学系の学会には参加した経験がありましたが、JPC のように患者が参加するコンgresに参加するのは初めてでした。岡田芳子大会長の講演では、本コンgresの参加者の約 6 割が患者の方であると紹介がありました（医師は約 1 割）。講演内容は専門的なものもありましたが、多くのものは患者にもわかりやすい内容でした。講演後の質疑応答も患者の方が質問されており、患者中心の会であることを実感しました。

講演のトピックスとしては、治療手段（DBS、経腸用液療法）や治療薬開発（iPS 細胞、オートファジー）の現状について最新情報が紹介されていましたが、リハビリに関する演題も数多くあり、リハビリの重要性が再認識できました。私は夫婦で、ノルディックウォーキングのリハビリセミナーに参加し実践することができました。本コンgres後、早速ポールを購入しましたので、今後日常生活の中で、夫婦でノルディックウォーキングを楽しみたいと考えています。

また、2日目のオープニングセミナーでは、病歴 10 年のシンガーソングライター・樋口了一さんの座談会とライブがありました。今まで声を出せなくなったこともあったそうです。私の妻も病歴 9 年で、座談会の内容やその歌声、歌詞をより身近に感じることができ、私の心に響く内容でした。

個人的なことですが、妻の病状が進行する中で、今回約 1 年ぶりに夫婦で外泊できたことも嬉しかったことです。次回のコンgresも是非、夫婦で参加したいと思います。



会報の書式について

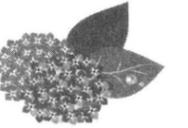
用紙サイズ..... A4
余白..... 上下左右ともに 22 mm
文字..... MS 明朝体
表題..... 20 ポイント
筆者名 14 ポイント
本文..... 12 ポイント

文の書き出しは左寄せ。（段落開始の文字は、一字下げでなく、各行 頭をそろえる）読みやすくするために段落と段落の間は 1 行抜き。極力、書かれた方の意思を尊重しますので、上記の取り決めは絶対ではありませんが、形式を整えるために、担当の方で修正することがありますので、その点お許しください。編集員

現在の私 名古屋市 大野 志都子

今の私は、介護・看護の付いた施設に住んでいます。ある意味では、とても幸せな生活だと思い、ある意味では、とても窮屈な生活だと感じています。私は今まで、とても自由気ままに暮らしてきました。そんな私に、規則が沢山ある施設での生活は辛く感じます。規則といっても施設の方々が私を守るために、息子夫婦と相談して作られた規則。私は施設へ入る前、よく転ぶようになっていました。骨折こそはなかったものの、打撲が絶えず、転んで意識を失い病院へ入院したこともありました。それを見兼ねて息子夫婦が探してくれたのが今の施設、今の生活となっている訳ですが、やはり・・・窮屈です、窮屈な生活です。

規則はというと、ベッドの下にセンサーマットが敷いてあり、私が一歩足を下ろすとピンポンと音がなります。入り口のドアも常に少し開いている状態にしてあり、少々監視されている感がある辛いです。



のどが渇いて、すぐ側にある冷蔵庫に飲み物を取りたくても鳴ってしまい、スタッフさんがすぐに来てしまう状況です。何度も一人で動いて、注意も何度かありました。上司の人やスタッフの人が心配してくれる事は充分わかっています、有難いです。でも、やっぱり自由は欲しいです。もし、骨折でもしたら一生、車椅子や寝たきり生活になるということは自分自身で自覚しております。だけど、ベッドから自由に離れられないのは寝たきりなのと変わりません。これは筋力もなくなり歩けなくなってしまう気がしてなりません。転ぶ危険もわかりますが、今の私はまだ歩けるのです。

先日、この規則に対して私の気持ちを施設の方々に伝えてみました。そしたら皆さんすぐ考えてくださり、センサーマットは念の為、2・3歩離れたところに設置となり部屋の中を一人で歩けるよう手すりを注文してくれたり、部屋の配置を考えてくれたりしています。

今は自分の部屋の中で自由に動けるようになる日が来るかと思うととても楽しみです。転んで動けなくならないよう、施設の皆さんが心配して下さるお気持ちを無駄にしないよう、迷惑がかからないよう一つ目標を作ってみました。

【一人で自由に部屋を動けるよう、いつかセンサーマットを無くしてもらおう！】と。励みに頑張りたいと思います。

時に退屈ではありますが、今ではお友達も出来、息子夫婦には感謝しています。これからも施設の中で楽しみを見つけながら生活していきます。

あと、情報共有のために・・・先日、交遊会の時に D.B.S の手術を受けるか迷っている人に出会いました。考えかたは人それぞれだと思いますが、私個人としてはジスキネジアが治った事がとても嬉しくてやってよかったと思っていましたが、私の場合は後から新しい症状が出てきたので、結果、手術をして良かったのかは、今ではわからないので、その方に手術をすすめていいのかはわかりませんでした。

「僕のセカンド・ライフ」 -後半- 春日井市 遠藤 広治

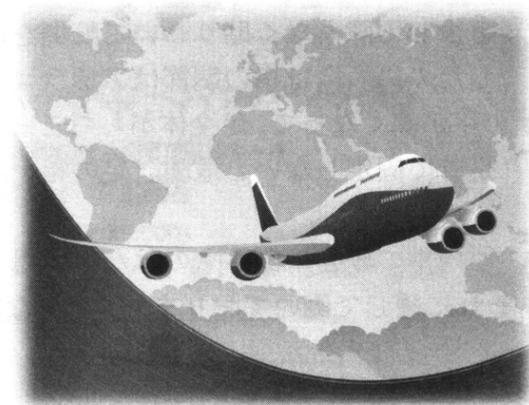
僕のサラリーマン時代は、人事、総務、情報システム、経営企画と仕事も多岐に渡った。言わばデジタルからアナログまでの世界で、若い人から年配者までそして日本人から外国人までと一緒に仕事をした混沌とした世界だった。僕のアジア好きはそんなところから来ているのかもしれない。日本語教師は楽しくて自分を高める事にもなった。海外での日本語教師としての役割の一つに会話担当がある。大勢の生徒の前で、娘より若いベトナム人教師と共に日本語日常会話を演じて見せるのだ。これにはベトナム人先生も真似ができない。拍手喝采でその章を終わることになる。

海外生活は体力を必要とする。二度目のベトナムは、65歳までに2年間くらいお役に立てる学校を選んだ。それは、ベトナム北部ハノイで日本人校長が経営する学校だった。日本の会社がベトナム人を日本で正社員として採用するのだ。学校は理工系の若い人材を送り込むのが狙いだった。校長は独自の魅力で学校経営を引っ張ったが、若い教師にはワンマンだといって人気がなかった。同世代の僕はむしろエールを送る意味で、両者の間に立って校長の考えの理解に努めた。校長はハノイと日本を何度も行き来した。いいところに目を付けたものだ。日本側の受け皿となるベトナム人材を熱望する中小企業を開発するためだ。言わば人脈・ネットワークづくりを行っているのだ。その頃から、ベトナム人材の日本での役割も認められ、今日の日本でのベトナム人材ブームに繋がっているように思える。授業では僕は主に、企業内コミュニケーションとして、職場マナーとエチケット、日本の会社文化、技術者教育、日本の現状、ビジネス会話等を担当した。例えば、「日本人は、何故始業前にラジオ体操をするのか」という質問にも答えなければならない。学生はハノイ工科大学出身者が多く学力は十分だが日本語コミュニケーションが問題だった。ひとクラス10名ほどで、一人ひとりの学習に心血を注ぎ込むのに一生懸命だった僕は、心底来て良かったと思った。

外国人が日本語を学ぶのは、日本語を母国語として学ぶ日本人とは違う方法が必要だ。外国人には、すべてを規則として日本語を教えなければならない。例えば、形容詞には2種類あって、イ形容詞とナ形容詞【形容動詞】がある。その過去形は、否定形はと・・すべての活用を規則で教えることになる。したがって、文法に強い外国人は多い。弱いのは、発音、イントネーション、もっと言えば、何故日本人はそのような考え方をするのかと言ったところだ。もはや日本語教師は、日本の文化や日本人の発想の仕方まで知らなければならない。「郵便ポストは何故赤い」という質問にも答えなければならない訳である。その意味で、日本文化について知らないことの多さに気付いた。更に、日本語を教えることは日本文化を教えることでもある事に実践の場で気づく訳である。持論だが日本語教師は経験豊かな日本の会社OBに最もふさわしい仕事であると言える。学校にも学生にも馴染み、ここで頑張るぞと意気込んでいた頃、気になる症状が現れた。

街中のベトナム人が、一斉に僕の脚の運びをを見ている感じを受けたのだ。渡越前少し左足を引きずるので病院で診察を受けたが、病名さえ分からなかった。若い医師が「自分で海外へ行くと決めたのなら行って来たら」と言ってくれた。ベトナム人は親切だが、ここで治療を受けようとは思わなかった。ましてハノイの道路を横切って昼食に向かう僕の姿は自分でも情けなくなる思いだった。「これは大変な病気だ、日本へ帰ろう。」「帰ってちゃんとした治療を受ければ、治ってまたハノイに戻る事が出来る。」そう結論を出した僕は、その日のうちに校長と日本の家内に年内一杯で帰る旨のメールを出した。「遠藤さんがいる間には是非ベトナムを訪れたい」と言ってくれた会社の仲間や自然観察クラブの仲間にも「志半ばで帰る」とメールであやまった。一足先に、1年間ここで学んでいた学生達は卒業した。卒業生の9名のうち日本で日本の会社へ就職したのは7名で、他に1名はベトナムの日系企業に就職した。唯一の女性は学校の先輩と結婚し日本に来た。彼らとは名古屋で再会を果たした。今でもフェイスブックを通じて交流している。

帰国後、真っ先に病院を探した。自宅から交通の便がいいM病院に決めた。友の会にも入会し、貪欲にこの病気についての知識を学んだ。その中でこんな言葉が記憶に残っている。「この病を得て、教えられる事も沢山有るはずだ。願わくは、『病気さんありがとう。』と言える人生を送って欲しい。」と。昨年末に70歳の太台に乗った。退職後の人生をセカンド・ライフと言うけれど、何かやり残したことがあるようにも思う。失ってならないのは、勇気をもって何事にも挑戦する気概だ。退職後初めて取り組んだことも多い。日本語教師、自然観察、川柳、絵手紙、日本語教室ボランティア、ジムトレーニング、カメラ教室、高齢者学級、中部大学や名城大学と市との連携教室そしてP病友の会と結構忙しい。ごく最近では、週1回デイケアに通っている。そこでは人生の先輩たちが希望をもってリハビリに取り組んでいる。年齢とかやった事の無いことを理由に活動が停止すると、そこで人生が止まってしまって、残りの人生はただむなしさが残るだけとなる。こう言った話を家族とすると、「先立つものがないと、何もできないわね。」となる。これは、僕の後ろめたさでもある。そしてハッと気づいた。退職後僕は働きもせず、自分の好きなように生きて来た。そしてP病を得た。主治医を通じて現代の最先端の医学に接し、施設のスタッフに介護されて、寿命で最期を迎える事になる自分がいた。そう僕にはP病という相手がいる。とことん付き合っていくことになる。僕のセカンド・ライフに「P病との付き合い」という新しいテーマが見つかった。僕の混沌とした時代は続いている。【終】



二題 岩倉市 増田 民子

① ゴールデンウィーク

今年の大型連休は昨年までとは異なります。去年十一月に手首を骨折したので、それ以降車の運転を止めました。何かのきっかけがないとなかなか。不自由な事はある程度は想像していましたが、、、これほどまでに不自由とは、、、でも任意の保険は五月で終わりますし、免許は十月で終わりますので少し早いだけですが。知人、友人に告げると「それがいい」「それがいい」答えは一つ。まとめれば大合唱になります。42年間車のお世話になりました。とても辛いですが、これできっぱり諦めました。といってもやはり歩けない。自転車には乗れない。(過去には乗っておりました) 自立した生活を送るにはタクシーを利用するか、市が行っている“デマンドタクシー”を利用しています。これは岩倉市内なら何処まで行っても三百円です。営業タクシーの1/3です。65歳以上なら誰でも利用でき、人気がよくて予約を入れるのに大変な時もあります。(平日8:30~5:00・土、日、祝日休み) 都合がつかない時はタクシーを呼びます。

車の運転を止めた副作用なのか、身体の調子が一段と悪くなったように感じます。ゴールデンウィーク中は私の受けている講座もすべて休みなので、前もって食品は全部用意して煮物は冷凍して、外には出なくて済むようにしています。計画を立てて家の片づけでもしようと思ったのですが、身体は動かぬし無理に動けば転びそうで危険。この前までとどいた棚の物も今はとどかない。踏み台を使おうかと思えどふらついたらどうしようと中止。寝転がっては又お起き、起きては寝、その動作一つずつにもかなりの労力を要する。一つの事が出来なくなるということは空虚な風が心に吹きます。

行き着く先は電話。「もしもし、お客さん居る、今時間いいかしら」と話かけ一時間が普通。後で云う言葉「私の携帯かけ放題、だから気にしないでね」この連休中、数人に迷惑をかけています。振り返ってみると出来た仕事は予定の1/3位です。後はやりたくても身体が受け付けなくて出来ない。



② ひとりごと

現在、身体のアチコチで悲鳴をあげております。

○まず足の指

すくみ足で転倒しそうになったり、又、方向転換、その他いろいろの場面で重い身体を支えてくれています。健康な時には考えたこともなかった足の指の働きには感心させられます。といたしますのは風呂の流し場でよろめいた時、両足が必死に踏みこたえてる形が、床に吸盤のようにピタッと少しの隙もなく貼りついて転倒を防いでくれています。以前はすっきりした足の指でしたのに、今は指の関節はアチラコチラと曲がって殆どの指が変形、おまけに片方の足の甲が高くなって、足全体がちぢこまりサイズが合わない。今は紐の付いた靴でしっかり足首で固定しないと危険。足の指十本の働きのすごさに驚いています。

何か人物に例えるとしても、この指の働きに優るものはないと思う。人間の秘めたる不思議な力に感動。爪の働きもそれに乗じて働いております。奇形な状態で。足の指及び爪

の手入れは病院にお願いしてあります。“足さんいつまで分かりませんが踏ん張って下さい。よろしくお願いします。”

○次に肩さん

私は休憩にはごろりと床に横になることが好きなので、その寝たり起きたりにかかなりの労力を使います。時には起き上がる時に肩をねじる場合もあります。そんな酷使にも耐えて痛みだけで頑張ってくれている。肩さん、ありがとう。

○次に手の指さん

物を結んだり、字を書いたり、箸を持つのに抵抗がありますが、それなりに頑張ってくれているので助かります。

○頭さん

総指揮者の頭さん、なるべく的確な判断で努力して日々仕事に励んで下さい。各器官の皆様この状態がいつまで続くか分かりませんが、どうかよろしくお願い申し上げます。



らくなーる リハビリマッサージ のご案内

パーキンソン病のためのリハビリマッサージを自宅、施設に訪問して行います。

医師の同意書により医療保険も適用可能です。豊橋、豊川、蒲郡、浜松地区で多くの治療実績があります。

お気軽にお電話下さい。無料体験も行っております。

フリーダイヤル (0120)-920-603

一般社団法人 MTK らくなーるマッサージ事業部

豊橋本部 愛知県豊橋市下地町前田4-1

蒲郡支店・浜松支店・浜北支店

ホームページ:<http://raku-mtk.com>

TEL 0120-920-603



平成28年度第4回 一日交遊会に参加して

春のかほりに誘われて 豊田市 関口 悦司

桜前線の紹介が飛び交うようになったこの頃です。3月19日(日)名古屋市北生涯学習センターで第4回「一日交遊会」が開催されました。今まで(「おしゃべり広場」には参加したことがあるのですが)参加したことのなかった交遊会でした。何かと他の用事と重なってチャンスを逸していたのですが、今回は「参加してみよう」という勢いがあったのです。場所は名城線「黒川駅」4番出口徒歩3分ということで判りやすい所でした。集まったのは、何と50名近くみえました。その賑わいに浸っていると、声を掛けられたりして、その場の雰囲気馴染んでいきました。

時間になると、山本さんの司会で会が始まりました。始めの木村会長さんの挨拶は心に沁みるものがありました。この2、3日の着飾った卒業生の姿に出あった思いをもとに、次のように語られました。

「パーキンソンの学校」卒業はできないけれど、付き合っていこうと思います。そんな言葉のあとには、午前中講師の鶴飼久美子先生と鈴木千春先生の挨拶が続きました。この音楽療法の軽快さは二人の先生の「どんな歌をみなさんと一緒に楽しもうかなと思ってやっています」という言葉に裏打ちされているんだなと分かりました。

音楽療法は、声のトレーニングから始まりました。パーキンソン病の症状の一つに「声が小さくなったり、声が出にくくなりやすい」ということがあります。私も病気だと気付かなかった数年前、カラオケボックスで今まで歌っていた曲が歌えなくなっていたことがありました。そこでそう言われた時には頷いてしまいました。

このトレーニングは、頬のマッサージから始まる顔面体操でした。パタカラとリズムよく声を出す口腔体操が続き、そして「ア～」と大きな声を出すという発声訓練が行われました。最後は、日常使う言葉で発する訓練です。今回は、早口言葉でした。リズムよく言えるように発していくのです。

七粒 生米 七粒 なた豆 生たまご

部屋のあちこちから復唱する早口言葉が溢れました。これらの訓練を経て、口・舌・顎などの動きが自然に動きやすくなり、声も出しやすくなります。

さて、いよいよ音楽療法、みんなで歌う時間です。季節のかほり「さくら」からでした。唱歌である「さくら」は題を聞いただけで歌うことができる。子どもの頃に歌ったものはよく残っているので驚きます。次は、同じ曲名の森山直太朗の「さくら」でした。この曲で、トーンチャイムでの演奏会をみんなで楽しみました。続けてテレビで流行っていた星野源さんの曲を先生がアレンジした簡単「恋ダンス」の歌と踊りに挑戦しました。そして、最後に「送る言葉」と「ATMの歌(星影のワルツの替歌)」をみんなで斉唱しました。歌詞の紹介をします。

一度限りの人生だ

大事にしようよこの命

みんなで幸せの

ワルツを歌おう

この世に 生まれた しあわせを この世に 生まれた しあわせを

明るく 楽しい 毎日を

A T M

午後からは、埜口義広先生によるリハビリ講習でした。

今日のリハビリのテーマは「パーキンソン病のリハビリの最初の訓練は?何」という視点から始まったものだったと思います。

筋固縮の場合は、筋肉がリラックスできない状態であること、常に働いている状態であることから、筋力訓練より先に関節可動域訓練を行っていくことが大事になります。

筋力を伸ばして(ストレッチ)関節可動域を広げることです。

常に固いと力を抜いている状態がわからなくなってしまう。正常が分かるように覚えさせるためにストレッチが大事になってくるんだよという埜口先生の講義でした。

*教えて頂いたストレッチ

<手指で顔のマッサージができない> ➡ 総指伸筋(手指の伸展と手関節の背屈)をストレッチする。

<すくみ足の人に効果> ➡ アキレス腱、ふくらはぎをストレッチする。

- ・ストレッチ器具(例えば「元気一板」などを活用。)
- ・つま先立ち、かかと上げ
- ・スクワット
- ・アキレス腱伸ばし
- ・股関節の拡張

最後に、埜口先生は、楽しそうに会場作りに取り組んでいました。何をやるのかなとみていると、机と椅子を「風船バレーボール」ができるように並び替えていました。

参加者を6つのグループに分けて、それぞれが座って自分の前に来た風船を相手チームに落とすというゲームです。

単純なゲームだけれど、つい真剣になってしまうところがいい所です。自然に笑顔になれる運動です。



対談・福島智さん、柳澤桂子さん 安城市 中川 則子

* 紹介 福島智さん・・・9歳のとき失明、18歳で失聴されましたが、中、高校生のころはスポーツ万能、ビートルズに熱中。

柳澤桂子さん・・・お茶の水女子大卒、コロンビア大学にて博士号取得、22歳で結婚、一男一女。原因不明の病のため職を解かれる。著書数冊、歌人。

1時過ぎ、寝付けないので何となくテレビをつけました。1週間前に見て、もう1度見たいなと思っていた番組が、まさに始まった所で、それは福島智さんと柳澤桂子さんの対談でした。福島さんは盲、豊の東大教授、柳澤さんは優秀な生命科学者でした。32歳で原因不明の難病にかかり、医者にも理解されない痛みに苦しみ、50年床に就きながら、何冊もの本を出版して来られた方です。テレビなどで垣間見た、私の知っているお二人についての理解はその程度でした。光と音を失い大きな甕の底に一人いるような、絶対的な孤独を体験された福島さん。医師からも気のせいでは、と言われる激痛に襲われながら、点滴のみで生き延びていることに耐えがたく、尊厳死を願った柳澤さん。ご家族のあまりの悲しみように、命は自分一人のものではないと知らされ、思いとどまられたそうです。年代も違うお二人の対談どうなるだろうと期待が膨らみました。福島さんを豊かなコミュニケーションの世界に連れ出したきっかけは、母の令子さんが考えた指字というものだそうです。

忙しさの中でとっさに打った「さとし、わかるか」。

これは、映画「奇跡の人」でヘレン・ケラーが水を両手に受けながら、物には名前、言葉があることを知る瞬間を思い出させるものでした。キッと前を見て生きようとする子と、何でもさせてやりたい母の魂が響き合うようにして。

仮死状態で生まれ、息をするのも、ミルクを飲むのも、泣くことさえもままならぬ子を抱えて途方にくれながらも、この子は生きると信じて疑わない29歳の自分と重なりました。

何の役にも立たない障害者は生きていく意味がないと、19人もの人が殺害される事件が起き、世間を騒がせました。

生命科学者で発生の研究に携わって来られた柳澤さんは「異常児が生まれることはわかっていた。出生前選別をしないで産んで下さいと言いたくてもその後の受け皿がない。絶望しなくても良いと言えるだけの施設と人材が必要なんです。誰もが生まれてきてよかった、幸せだったと思えるようにしたいんです。福島先生、頭の片隅に置いておいて下さい」。と語られ、「いや、それは心の真ん中に置くべきことでしょう」と福島さん。生きることは大きな意味を持つ。最高度のレベルをもって命を守るべき。

重い病と障害を持たれ、深い苦悩を通られたお二人ですが、人間性は何一つ損なわれることなく却って輝き、深みを増しておられました。柳澤さんの母親のように、やさしく

繊細な表情が美しいと思いました。福島さんも「お姿は見ることは出来ませんが言葉が胸に沁み込んでくるようでした」とおっしゃっていました。

世の中にはどんなに少数派でも批判、嘲笑にもめげず福祉、医療、教育など目立たない所で地道に根気よく取り組んで下さっている方はおられます。「障害の重さを理由に受け入れを断ることはしない」。行政の支援も乏しい頃から、高い理想を掲げて奮闘して下さった愛光園。数え切れないボランティアさん達。養護学校の先生方。村松晴嵐荘病院元院長のK先生。何故かグレン・ドーマン著「親こそ最良の医師」を初めて会った私に読みなさいと貸してくださいました。

2年後、フィラデルフィア、「人間能力開発研究所」にて、ドーマン博士の診断、講義を親子三人で受けていました。反対意見、批判も多い中で脳障害に真っ向から取り組んでいました。見放されることなく真正面から微に入り細に至って聞いてもらえるうれしさ。「皆さんは、重度の脳障害児をわが子に持ったのではない。かけがえのないわが子が重い障害を持ったのです。生まれる前から、すでにこのお子さんを愛しておられたでしょう」と聞いた時、精神薄弱児と呼ばれるこの子を、将来、親として可愛いと思えるだろうか、という自分の中にある偏見、おそれから解放されました。

「経済的価値観がすべてに優先してはならない」福島さんもきっぱり言われました。

息子が障害を負って40年生きて幸せだったか、わかりません。

直感で人の気持ちをくみ取り思いやるやさしさがあります。爆発するような笑い声、大喜びの笑顔、表情、体の動き、すべてが彼の言葉です。日本語を話せないスウェーデン女性とすぐ仲良しになり、「彼は目で話している」と言われました。

家族を含め、関わって下さった何人かの人たちが、この子に癒されました。私ももう一度、この大変な人生を送りたいとは思いません。でも、この子といっしょで本当に楽しかった、幸せでした。ありがとう、と言いたいです。



感じたこと・2題 緑区 山尾 武史

① 総会に出席して

久しぶりに、友の会の総会に出席しました。なぜ出席者が少ないだろうと思いました。手足が思うように動かず、他人（家族を含めて）に世話をかけるのが悪いと思っているのだろうか。家族の方がそのようなところへ連れていくのが難しいのか、自分がお話を聞くのが困難なのか、何れかなと思う。自分で諦めているのか？

私は人に言葉をかけるときは自分を大切に、自分を案じてくれる人の手を煩わせず楽しい日々を過ごすのが第一と話します。そのことが自分だけでなく、周りの人々に喜びや楽しさをあたえると話しています。人それぞれに考えることが違うと思いますが如何なものでしょう。私の考えは間違っているだろうか。常に、人に会うたびに自分が楽しくなければと話しますが・・・それには人々と話し合いをし、良くて悪くても話しかけていくことです。私は上手く表現できませんがとにかく自分が元気になって人様に助ける手をなすようになって欲しいと願います。

笑顔で周りの人々を楽しませることが自分の喜び、楽しさでもあると思います。皆様病気を忘れて楽しく頑張りましょう。笑顔は百薬の長です。一回でも多く人の集まりに出席してほしいです。

② 昔をしのぶ

机の前に座って窓の外を眺めて、そっと目頭を押さえると遠い昔の幼い時の過ぎた日のことが目に浮かぶ。懐かしいなと思いながらも、苦しかったこと、楽しみや幸福を幾度も夢見て過ごした時のことを眼前に映画のごとく、走馬灯のように流れ過ぎて行く。悲しいような、淋しいというか涙が出てくる。遠きあの日のことを繰り返し思い出している。幼い時に実母と離れてしまい母の愛を知らずに物心のついた時のことを・・・淋しいことを・・・妻を亡くした今になって又一層思い悲しんでいる。狂いそうに頭の中を駆け巡る今日、ふと気がつけば今年も早、数か月経ってしまい、この歳になっても悔む人生である。ふがいない自分を情けなく思い感じる。時が戻せるのなら戻したい思いである。悲しい事ばかりが頭に浮かび、またまた涙がにじんでくる今日このごろだ！

今の自分が情けなく、無力な、やる気のない自分を張り飛ばしたい気持ちで一杯だ。嘆いてばかりいても始まらないことは十分解っているが、金縛りに合った思いの自分、誰にも話せない気持ち・・・解ってもらいたくもない、考えれば考えるほど不快なことばかり続くのか、自分の愚かさを少しでも前向きにことを考え進まなくてはと思いながら沈んでゆく。愚かな自分を、ふと窓外を見ると私の気持ちが解るのか晴れ間が何時の間にか厚い雲に覆われて、目の前が暗くなっている。ますます気が重くなる。辛い思いがくりかえされる。ペンを走らせるのさえ馬鹿にしたように走らなくなる。不快だ、不快だ、・・・こんなことは夢であって欲しい。世の中は連休騒ぎ、我には無意味なこと。

毎日カイチョウ⑬ 転んで思ったこと

春日井市 木村 順一

路上で転倒をした。いままで気をつけていたが、ついに、である。しかも最近はやっちゃん転びそうになる。転ぶことがベテランの域にきた人（失礼な言いかたと思うが）からみれば、私の悩みなどまだまだだよ、と言われるだろう。でも転ぶことが初心者ゆえの私はいろいろ悩む。転倒は、骨折→入院・ギブス→歩けなくなる→車椅子、という道をたどるので侮れない。

歩けるという力は大切である。「あれ、何だろう。行ってみよう」と思ったり、「あの人に会いに行こう」と思ったり、そんな好奇心を支えるのは、歩いていけることに依っている。いまの私は転ばないことだけに神経を集中しているだけ。これは「しんどい」。好奇心もどこかにいってしまいそうである。

今の悩みは、すくみ足と突進の症状である。足が前に出ない。いったん出たら、今度は止まらない。もちろん主治医から薬の調整をしてもらっているが、上手くいっていない。ちょっと歩くと非常に疲れる。そしてしょっちゅう転びそうになる。

歩くことが面白いのは、色々な出会いが路上にあり、もっと面白い出会いがあるだろうという期待が膨らむからだろう。それと同じく明日も生きようと思うのは、何かいいことが明日もあると期待があるからか。単に明日も頑張ろうと、しんどい毎日を過ごすだけでは、生きる楽しさなどあるはずはない。

どんな障害があっても、単に頑張ろうとするだけでは苦しくて息切れする。そのしんどさを上回る楽しさを見つけたい。ふと気持ちが塞ぐときに、女房に「今日はひとつおいしいものでも食べに行こうか」と誘って、自分を励ましてみる。それほど高いご馳走でなくてもいい。女房と「今日のご馳走が食べられてよかったね」と話すだけで幸せになれると思う。こんな小さなことでも、楽しく生きる秘訣がある。

以前も書いたことだが、「あの曲がり角を曲がると、思いもしない素敵な景色が私の前に広がっているかも知れない。」と明日の景色に胸膨らませる赤毛のアンの若々しさが今、まぶしい。

ATMな 桜の見頃の巻
木村順一作 パーキンさん



第27回 志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井 志津子

半年ほど前に、音楽療法の時間、隣り同士に座ったので「よかったら似顔絵コーナーの写真を貸して下さい。」と頼んだまましばらく休んでいました。久しぶりに3月出席すると「ずーっと持っていたけどなかなかお会いできなくて今頃になりました。」と写真を差し出された。うれしかった。佐藤さん、佐藤^{やすこ}恭子さんありがとうございます。今度という訳にはいかないかも知れませんが、近いうちに載ると思います。

我々の病気はいつでもさっさと描けるといった類のものではないので多少ストックがないと不安です。2回目の個展の時描きためた似顔絵が底をつき始めたので、私からお願いできそうな方に申し込んでいるのですが、どうも押しが効かず、苦労しています。もしこの文を読まれて、それならご自分の写真を貸そうと思われたら、下記の住所に郵送していただくと有難いです。

岡崎市松本町 44-5 浅井志津子
〒444-0062
お礼に原画を返送させて戴きます。



佐藤 恭子さん

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。

産れた時からおばあちゃん 岡崎市 浅井 志津子

今年の4月12日に75歳となりました。後期高齢者の仲間入りです。岡崎市では敬老会の仲間入りでもあります。

還暦の年は自分の体力もまだまだあるし、何とんでも私自身がまだ歳を感じていないこともあって例年の誕生日のごとく平々凡々と通り過ぎましたが、さすが、後期高齢者、歳をとった実感をずしりと重く感じとりました。振り返ってみると私の親族は短命であることも知りました。実父69歳、実母59歳、実兄69歳の時でした。時代の流れとはいえ、今私は75歳と言われても父や母より5歳以上も長生きをしている実感はない。でも後期高齢者であるし、敬老会会員でもある今年からは、本物のおばあさんなのだと力んでいると先ほどから台所の隅で聞いていた大学生の孫が「おばあちゃんは、私が生れたときから、おばあちゃんでも何も今年からおばあちゃんじゃないよ。」と言った。今年「はたち」になる孫から言われれば、何とも言い様がありません。…脱帽です。

初めての参加 春日井市 梶田 眞弓

桜便りが届く好季節となりました。先日、友の会主催の一日交遊会、おしゃべり広場に夫と共に参加させていただきました。初めてのことでドキドキしながら開催時刻の1時間以上前に到着。すでに役員の方々は準備中、緊張して挨拶をしました。皆さんとても気さくで自然に受け入れてくださいました。緊張もほぐれてすぐにおしゃべりが始まりました。話したら近所の方がみえてびっくりです。なんだか心強い気がします。

歌、リハビリ体操、ゲームなどで過ごしました。私は歌も、運動も大苦手ですが、失敗しても平気で笑って過ごせる雰囲気です。昼食後は病気のこと、毎日の過ごし方、かかっているお医者さんの事などおしゃべりが進んで時間が足りないくらいでした。おしゃべり広場は午後からでした。午後はいつもジスキネジアが激しくて困っていますが、今日はどうなることか、心配で車椅子で出かけました。DBSのことが知りたくて、質問したところ、他にもいらっしゃいました。DBSの経験者にもお会いし手術の跡なども見せていただき、手術の現実を少し知ることが出来たような気がします。手術するのは不安がいっぱいです。いろんな意見を参考に自分でしっかり考えて決めたいと思っています。

今まで家に閉じこもることが多かった私ですが、同病の方とお話することで心が軽くなりました。これからもできる限り参加したいです。

牡丹が咲く頃 春日井市 益田 緑

牡丹の花がそろそろかな と思って、宿題の俳句のことを考えていたのですが、昔のことを思い出しました。牡丹が好きで父が大事にしていたこと、散った花びらを押花にしたこと、忘れた頃に本から出てきた押花の透き通った感触とか、母のことはよく思い出すのに父のことは怖かったことの方が多いのです。甘えた記憶ありません。

そんな父が飼っていた牛を売って留袖を私に買ってきてくれたのです。ごつい父がどんな顔して呉服屋さんで着物を選んだのかしらと思うと涙がでました。その着物は牡丹が刺繍されたものでした。兄弟が多くて私をいれてまだ3人娘がいたので、父は「順番はいいから親孝行のつもりで、もらわれた者から先に行け」と、まあなんてことをお父さんは言うのと思いました。が、今思うと自分が丈夫なうちに娘を嫁入りさせて安心したかったんだろうと気持ちがよくわかるのです。

秋に生まれた私に緑とつけてくれたのも、山や田んぼを大事にしている緑が好きだったのではと思い出します。宿題は出来上がらないのに牡丹が咲く頃になると思いたすことです。どこを見ても花、花ときれいな季節ですが、それぞれ思い出がありますね。桜も終わってぼんやりとこんなことを思い出しました。

夫のこの頃 常滑市 大津 邦世

① 近藤先生のマジック

夫のリハビリが終わると、「奥さんもこっちに来て見ていてください」と近藤先生が声をかけられました。机の上にノートが2冊あります。「今から字の練習を始めます。コレ、100円ショップで買って来ました」と。先生は側で「上、下、左、右、バランスをとってゆっくり、大きく、丁寧にリズムを意識して書く」と声かけしてくださっています。夫も真面目な顔でお手本の字をなぞっていきます。声を出しながらイチ、ニイ、イチ、ニイとリズム良く。いくつかの単語を書いた後、今度はお手本を見て声を出しながら無地のマスにゆっくり書いていきます。するとお手本どおりに大きくきれいに書けるではありませんか！今までの小字がウソのようで目を見張りました。一瞬にして上達するのは、近藤先生がマジシャンに見えた一コマでした。ストレッチ同様、続けることが一番大事だと思います。いまのところ夫も嬉しそうな顔で練習しています。歩行もこのように上手いきますようにと願いつつ。近藤先生、ご指導ありがとうございました。

② フレーフレー

夜中、「フレーフレーとこなめ！！」と大声で夫が叫びました。私はビックリして飛び起きました。また始まったなあーと。夫を見るとスースーと寝息をたてています。ホントにもう〜！と苦笑しながら眠りにつきました。いつもはもっと長いのですが・・・朝食時にふと昨夜のことを思い出し、夜中、また寝言言ってたよ〜と。何、言ってた？

「フレーフレーとこなめ！」と。ああ、そう言えば運動会の夢を見てた！！二人で朝から大笑い。(運動好きな人だから納得〜あなたの声カラスに勝っていましたよ〜)それから数日後、4月末に私が5年ぶりにぎっくり腰になり夫に助けられています。歩けず神経に障る痛みがあり整体に通って今は快復に向かっています。持ちつ持たれつでいきましょう。よろしくね！

勝ち組・負け組 緑区 山尾 武史

世の中に誰が勝った、負けたとか、何を基に言うのであろう。本当の勝ち負けを勝ち組、負け組でかたづけするのは如何なものか？ 唯々、思うだけで勝ち組、負け組とか決めて良いのだろうか、私が思うには本当の勝ち組とは人を楽しませ、悪い事、面白くないことを良き事また楽しく思い考えられるように導き、引き上げてあげることこそ真の勝ち組と言うのではなからうか？ ただ、形だけで済ませるのは誠じゃないと思う。叱正することが勝ち組になる条件と思うが、言うが安いが実行するのは難しいことと思う。如何に苦しみ、辛い思いをしている者を助け、導くことができるか？ このように事を進めることが出来、実行することの出来るのが一番の勝ち組の条件の一つでもあろうと思う。また、弱き者、苦しい、辛い、思いをしている者を励まし、手を貸してあげることが、病に負け組になった者たちが一番嬉しいことだと思う。そのような勝ち組になりたいと思うが私自身無理だと思っている。情けない話だが・・・そのように皆さんの力になれるよう考えている、出来なくてもそのように考えているだけでも時が来れば何か一つでも叶えられるのではないだろうか？ いろいろな面で力がない自分自身、はがゆい思いをしている。しかし、出来るだけ人のために力を尽くすことを心がけるべきだと思う。みんなで笑顔にたく、頑張る楽しい日々を送れるように心掛けましょう。最良の日々の為に！

楽しいから笑顔になるのじゃなく、笑顔であるから楽しいのである。

(ウイリアム・ジェムスの言葉)

四国を旅して来ました 岡崎市 近藤 将人

五月の連休を使って、趣味のバイクで四国を旅して来ました。貧乏旅行の一人旅。宿泊は無料のキャンプ場で自炊をして、交通費も出来るだけ安くするため、高速道路は使わず、和歌山港から南海フェリーで徳島港へ。昨年まで、両親がバスツアーで四国八十八ヶ所巡りをしていました。父より「お前も一人になって考えたら一度四国を旅してみろ」。その言葉が頭に残っていました。始めは徳島から愛媛へ、薬王寺を目指しました。後厄の僕は厄払いを兼ねて参詣、高台にあるそのお寺から港町を見渡せる、朱色の塔がそびえ、とても立派なお寺でした。まずは弘法大師が若かりしころ、悟りを開くため修業をしたとされる御厨人窟のある室戸岬へ、その後坂本龍馬像のある桂浜、石灰岩が美しい四国カルスト台地、土佐では初鯉を求め、室戸ではクジラを頂き、山深くある四万十川の源流点を訪ね、歴史と文化が香る道後温泉にゆっくり浸かり、なだらかな

讃岐富士を眺めながら絶品の讃岐うどんをと十分に楽しむことができました。バイクの一人旅にはハプニングが付き物です。よろめいて倒れることも、バイクが故障することも、道に迷って困ることも度々ありました。その都度自分で対処し、土地の方に助けて頂き、さまざまな方との語らいやふれあい、出会う方の優しさに感謝した旅でもありました。無事故で安全運転に集中しながらこの旅を振り返り人の優しさを噛みしめつつ家に着くと、走行距離なんと1,356キロメートル、自分でも驚きました。疲れ切った体に自宅のベッドがどれほど心地よかったことか！改めて当たり前の毎日のありがたさを再確認しました。旅の途中、出会いキャンプを共にした人生の先輩からの一言。

「人生は楽しめ！そして周りに感謝を忘れず、人のために尽くせ！」その通りですね。マイペースでバイクを走らせながら考えながら心を整える。なんとなく父親の言葉が身にしみました。省みる時間大切ですね。一生の思い出になりました。

飛行機の話 4 東区 杉本 隆男

飛行機の開発で一番大事だと言われていることのひとつがエンジンの選択です。一般的には新しい機体の開発に新しいエンジンを使ってはいけないと言われています。今日本で開発中のジェット旅客機MRJでは、エンジンは新開発の歯車を使ったギアドファンエンジンでエアラインでの運用の実績はありませんが世界のトップクラスのエンジンメーカーの製品で、他の航空機製造会社も採用しており心配ないと思います。

機体の開発は順調なのにエンジンが造れないために首のない飛行機がゴロゴロしている有名な写真が幾つかあります。例えば旧日本陸軍の飛燕戦闘機です。当時、最新のドイツのベンツが開発した水冷のエンジンを搭載し、試作では素晴らしい性能をだしました。喜んで量産にかかったところエンジンの国産化がうまくゆかず、航空機工場にエンジンのない首なしの機体が所狭しとならびました。その後もなかなか国産化のメドが立たないため、エンジンを少し性能は落ちるが手慣れた国産の空冷式のエンジンに変えたところ、これが意外に相性が良く優れた性能を持つバランスのとれた飛行機になりました。飛行機の開発は難しいものです。

もう一つの例はジャンボ機です。海外旅行ブームの主役を務めた、あのジャンボジェット機ボーイング747型機も開発で苦労しました。それまでの国際線用の長距離機の3倍の300-400人乗りの巨人機を飛ばすためには、これまでにはなかった巨大エンジンが必要でした。エンジンが大きすぎて剛性が不足し、振動が発生してエンジンの馬力（出力）も目標に届きません。このため機体の大型化で飛行機の重量オーバーに悩んでいたところに、更に機体の重量削減の要求が重なり、極限までの重量制限が行われました。結果として飛ばし始めると機体のあちらこちらで削り過ぎが発見されて、機体の修理と設計変更が必要になりました。結局、最初の型を徹底的に設計変更してエンジンの出力と機体の重量もアップした改造型がでて、やっとお客の満足する狙い通りの革新的性能の旅客機になり、その後ジャンボ機のおかげで安い海外団体旅行が出来るようになりました。勿論、世界中のエアラインが先を争って発注し、機体メーカーのドル箱製品になりました。ただし、最初に大量のジャンボ機の注文を出し革新的巨人機の開発を推

進したアメリカの有名なエアライン・パンアメリカ航空はその受けた打撃による損失が大き過ぎ倒産してしまったと言われている。

労して健康あり 春日井市 益田 利彦

朝ゴミ出しをして帰りは、菜園や花園等の手入れを始めると午前中終わってしまう。特にパターの練習をしようとして手作りした張芝の中の草ぬきには切がない。いくら取っても小さな草が実を付ける、妻は草を目の敵にしなくて共存すればよいと言う。しかし、自分は草に負けたくない。老人が毎日、庭を這いまわって草抜きをしている姿は、近所の人には滑稽に見えるだろう。又畑の野菜は、今は豌豆(えんどう)が収穫の最盛期である。手入れは自分で収穫は妻がする。普段杖を使っている妻が畑には杖を持たずに行くため、時々転げて野菜を踏み荒らす、又収穫した後には野菜が幾つかこぼれ落ちている。苺は赤くなれば虫が食べてほとんど収穫できない。狭い畑に20種類程の野菜を作っているが満足できるものは僅かである。中途半端な作業により収穫出来ないものもある。「労して功無し」とか骨折り損のくたびれもうけである。良い野菜が収穫出来れば楽しい、しかし、元々趣味で始めた菜園、労は健康のもとと思ひ、毎日庭をうろつき又這いまわっている。これが我が家の健康法であり、リハビリでもある。

佐藤愛子さんの本 守山区 大橋 美智子

佐藤愛子さんの「90歳、何がめでたい」を読みました。評判通りとても面白く、スイスイ読めました。93歳になられる女性がパワフルで説得力があり、かつ魅力的な文章が書けるのに「何がめでたい！」と言ってしまふあたりスゴイ！選ばれし者の成せる技で羨ましいほどめでたいことと思います。愛子先生のエッセイを読んだ勢いで私も三つ四つ書いてみました。

○ 夫の一言

神経内科の先生の前に座った夫が一言、ポツリ。「いじめですわ」「ん？いじめ・・・」「私にいじめられていると言いたいんでしょ」と先生に言うと「それは無いと思うよ」と言ってくださった。本当はリハビリやディーサービスに行きたくないのかもしれない。でも在宅を目指している私には譲れないことです。心を鬼にしてでも頑張ります。それが夫のためでもあると信じて。

○ 残った灯油

毎年のことです。4月に入っても寒い日があるので灯油を10ℓずつ買っていました。少々寒いくらいは我慢して、まだこの先もっと寒い日があるかもしれないと使い惜しみしていました。ふと気がつくと5月半ば。汗ばむ陽気になってからストーブは何時間も赤々と燃え続けるのです。丁度良く使いきるというのは難しいですね。

○ 回転寿し

夫がお寿司を食べに行こうと言う。風邪で元気でなかった夫がそこまで元気になったかと、それが嬉しくて行くことにした。日曜の夕方、番号札を取ると何と三時間待ち。さ、

さ、さんじかん！？そんなに待ち人が多いわけでもないのになんで？じっと観察していると、後から後から来た人が番号を呼ばれスマホを見せて席に行く。どうやらスマホがカギらしい。15日前から時間指定のウェブ予約なるものができると書いてある。ガラケーしか持たぬ高齢者は平日に行くべしです。

○ 回転寿し その2

K回転寿しは席の脇に空いたお皿をすべらせ片づけられるようになっている。そして5枚カウントされると画面でゲームが始まる。当たりが出ると上から丸いカプセルがコロコロと落ちてくる。大人には何の魅力もない景品だが、幼児は喜んで、5枚にしようとする。確かなことではないが、どうもハズレ、ハズレ、アタリのサイクルで15皿食べると一つもらえるのではと思う。30皿に達したことがないので要観察である。それにしても昨今の回転寿し、サイドメニューの豊富なこと。うどん、ラーメン、牛丼、うな丼、天丼、カレー、スイーツ・・・お寿司メインの何でも屋化している。ここまで他領域をおかさなくても思ってしまう。

俳句と暮らす 緑区 越澤 博

俳句は年寄の趣味・娯楽だけではありません。日々の生活と共にあって、その時々々の生活を楽しみ思い出として記録します。大切な思い出に変えてくれます。その思い出は私だけのものでなく、私を離れて読む人にも共有することができるものです。読む人あつての俳句です。私の第一作は中学2年のときです。受験雑誌の俳句欄に投句したことに始まりました。

金星を眺める望遠鏡雁の声・きんせいをながめるめがねかりのこえ
めでたく入選しました。ただ、望遠鏡をめがねと読ませるのは若干無理ですね、と評が
つきました。金星を始めて眺めた時の感動でした。

後に俳句会に参加するようになって、俳誌「ホトトギス」に投句した最初の句が入選し、
嬉しかったです。

杜若浮かぶがごとく咲てをり・かきつばたうかぶがごとくさいており
知立の杜若を詠んだものです。今でもありありと情景が浮かびます。俳句は日々の生活
に寄り添ってくれます。

先の金星の句のように金星を眺めている行動と全く違った季語の雁の声を添えている作
り方を「取り合わせ」または「配合」と言っています。二つのものを取り合わせることに
よって、広がりや奥行のある情景を読者に想像してもらうことができます。

4月23日、総会がありましたね。

今年また総会に来し花水木
(ことしまたそうかいにきしはなみずき)

会場の入り口に見事に花水木が咲いていました。



ATM 句会 31 (平成29年 5月)

菫咲くコンクリートの隙間かな 大橋 美智子
母見つけほころぶ幼児金盞花 同
泣きじやくる子の背とんとん朧月 同
夏近し額に髪毛張りについて 同

脱がせたり着せたり迷ひ春深し 中川 則子
螢鳥賊二つの目玉大きかり 同
手術終へ微笑むおさなごチューリップ 同
捻挫して世話になる身の花疲れ 同

柿若葉朝日昇りて輝けり 大津 くによ
桜咲くサイクリングの懐かしき 同
春風を共に歩くや海近し 同
一面のレンゲの原や晴々と 同

休耕田葦の若葉が波を打つ 益田 みどり
新緑の山路歩きて老いを知る 同
行春や高さ二百の橋に立つ 同
山の村花花花で人まばら 同

里山の三つ葉躑躅にベンチあり 益田としひこ
めい想の森に二人や五月晴 同
朴の木雨に打たれし若葉かな 同
かたばなや逆光浴びて映えにけり 同

キラキラと若葉輝く雨上り 杉本 隆男
若葉風櫛大樹の晴天に 同
夏めきて半袖の子ら駆け抜ける 同
育ちゆく子への期待や子供の日 同

春うらら庭の片づけ捗りて 山尾 武史
小雀の土と遊ぶや五月晴 同
かきつばた眺め亡妻偲びをり 同
亡き妻も眺めてゐるかかきつばた 同

連れそうて微笑返す遍路道	近藤 将人
富士聳え朝霧高原清々し	同
初鰹求めて走る土佐街道	同
吊り橋に風薫りたる寸又峡	同
車窓いま青葉若葉の眺めかな	増田 民子
不漁にて中止つづきの潮干狩	同
口遊ぶ童謡楽ししやぼんだま	同
手入れせぬわが庭なれどたんぽぽ黄	同
なほ奥に一枚田ありかきつばた	越澤 博
緑陰の切株先に占められし	同
一人旅一日鞍馬の竹伐りに	同
旅一夜明け万緑の中にあり	同

一句鑑賞 越澤 博

- 泣きじやくる子の背とんとん朧月 大橋 美智子
皆さんもこのようなことを経験されていることと思います。生活の一端がよく表現されています。春は水蒸気が月を包んで柔らかい感じの月が見られます。朧、朧月、朧月夜、などといいます。春夜の情感を堪能しながら子どもの面倒をみている様子が目に浮かびます。
- 脱がせたり着せたり迷い春深し 中川 則子
『春深くなりぬと思ふを桜花ちる木のもとはまだ雪ぞふる』紀貫之。古歌にも歌われているように花の散るころは寒暖の差があります。この頃を「春深し」と言います。作者は若き頃、この時期に、幼児に着せたり脱がせたりした思い出が甦ってきたのでしょうか。
- 桜咲くサイクリングの懐かしき 大津 くによ
サイクリングは自転車の遠乗りですね。若き頃、お住まいの知多半島か故郷の福岡か、桜の咲く穏やかな一日をサイクリングした思い出が懐かしく浮かんできたのでしょうか。私も名古屋へ来た当時、知多半島一周のサイクリングをやりました。思ったより高低差があり楽しかったです。
- 新緑の山路歩きて老いを知る 益田 みどり
新緑の山歩き、素敵ですね。益田ご夫妻は良く山歩きを楽しんでおられます。最近の年のせいか疲れ易くなられたとか聞いていました。新緑は目覚めるような若葉の

緑をいいます。樹木によって緑に微妙な違いがありますが初夏の光の下、夏の訪れを感じます。老いても楽しく続けてください。

- めい想の森に二人や五月晴 益田としひこ
「めい想の森」というのは八百津町にある公園だそうです。瞑想といえ目目を閉じて静かに考えることですが、静かな森なのでしょうね。五月晴というのは本来梅雨の晴れ間をいうのですが最近では陽暦5月の晴れにもいうようです。奥さんとお二人でゆっくり過ごされたことでしょうか。
 - キラキラと若葉輝く雨上り 杉本 隆男
若葉は木々の種類によって、その緑の美しさを異にしますが、全て新鮮でみずみずしいです。木ごとに名を付して、柿若葉、椎若葉、檜若葉、樟若葉などと言います。特に雨上がりの若葉はキラキラして眩しいほど輝いて見えます。一茶の句に『ざぶざぶと白壁洗ふ若葉かな』があります。
 - 小雀の土と遊ぶや五月晴 山尾 武史
私はマンションの五階に住んでいますが、ベランダに雀や鳩が良くやってきます。そして、ベランダの鉢物の砂を散らしています。砂浴びでもしているのでしょうか。山尾さんのところは庭があり、よく晴れた中で雀が庭土と遊んでいるのでしょうか。素直な一句です。
 - 吊り橋に風薫りたる寸又峡 近藤 将人
私も寸又峡には蒸気機関車の大井川鉄道で、また他の機会にマイカーで行ったことがあります。一度に10人ほどしか渡れない吊り橋に立って薫風をほしいまま受けている作者、楽しそうですね。この吊り橋に立って祈ると願いが叶うそうです。若い人に人気があります。
 - 手入れせぬ我が庭なれどたんぽぽ黄 増田 民子
病が進み、手入れしたくても出来ない辛さ、よく分かります。私も腰を痛めてベランダの掃除もできず、植木鉢の管理もできず、桃、枇杷など枯れる寸前です。庭の雑草にまじってたんぽぽが咲いている、自然界の逞しさを感じますね。黄色いたんぽぽの美しさが浮かびます。
 - 自句自解 旅一夜明け万緑の中にあり 越澤 博
万緑。ばんりよくというのは夏の盛りの満目の草木の緑をいいます。5月半ばともなれば木々の緑が濃く、盛り上がっています。このような時期に飛騨の山中の宿に一泊しました。翌朝の緑の美しさに圧倒されました。生命力への賛美です。
- 投句先 〒458-0487 緑区浦里1-68-508 越澤 博
TEL 052-891-3482 メール koshizawa@oregano.ocn.ne.jp

メール句会 20 (平成29年 4月)

4点	残照の窓開け放ち春惜しむ	越澤 博
3点	ウオーキング距離を延ばすも日永かな	杉本 隆男
3点	車窓いま富士の姿や暮遅し	越澤 博
3点	なつかしき写真同封花便	同
2点	懐かしき調べ聞きをり日永かな	大津 くによ
2点	見るべきは見て鎌倉の旅遅日	越澤 博
2点	本おもちや片付く間もなし春休	大橋 美智子
2点	春の雨軒の鉢にも当ててやり	中川 則子
2点	信州の峰仰ぎ背のあたたかし	杉本 隆男
2点	花筏たどりて故郷訪ね行き	同

メール句会 21 (平成29年 5月)

4点	雲梯を渡る子春の風が押し	大橋 美智子
3点	紅淡く綻び初めし牡丹かな	益田としひこ
3点	白牡丹雨音だけが響きをり	杉本 隆男
2点	葉も花も撓みて雨の牡丹かな	越澤 博
2点	あたたかきもの食べ春を惜しみけり	大橋 美智子
2点	これよりの日々の楽しき牡丹の芽	越澤 博
2点	牡丹園動かぬ人の列のびて	杉本 隆男
2点	来春も会う約束や花水木	大津 くによ
2点	若楓平らな石に座りけり	越澤 博
2点	牡丹見る人見て僧の喜べり	大橋 美智子

左側の点数は選んだ人の数です。現在7名ですので皆さんに選ばれますと6点になります。全国を対象にしたメール句会は現代俳句協会が行っています。会員が多いので二組に分けて実施しています。一人3句投句で毎月1,000句ほど集まります。15点ほどが最高点です。私も会員になって毎月投句し、点数がつくと嬉しいです。ここ数年続けています。互選だけで特に先生の指導はありません。

俳句は読み手の共感を得ると嬉しいものです。自分の生活記録になりますが、それ以上に読んでくださる人の反応が気にかかります。読み手の批評が一番です。作句しましたら、どんどん句友に見せて感想を伺いましょう。現在10日毎に見せていただいています。中には3~4日毎に送ってくださる人もいます。一人暮らしの私にとっては嬉しいことです。沢山見せてください。楽しみにしています。越澤

死を迎えての俳句 越澤 博

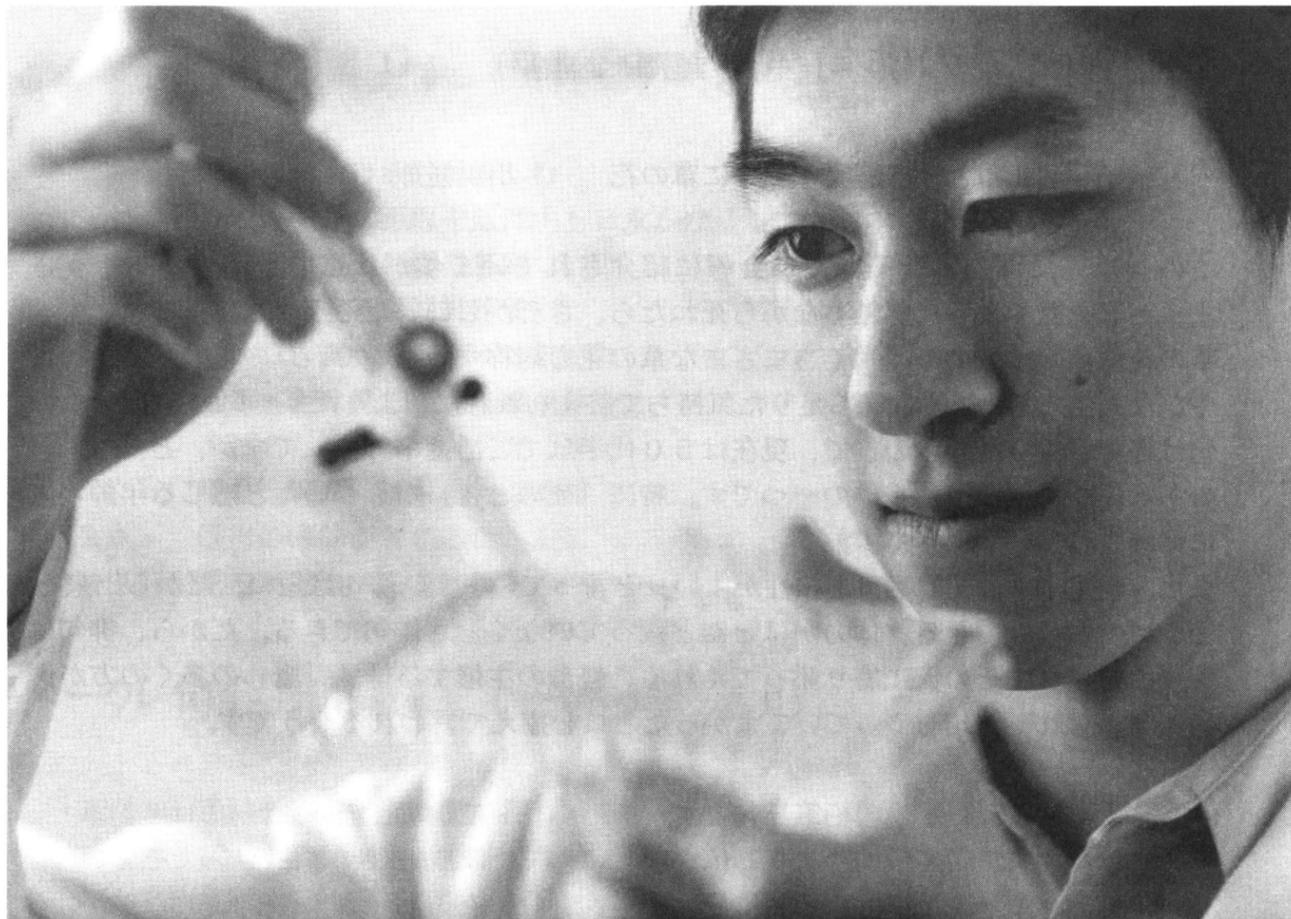
死ぬときは箸置くやうに草の花 小川軽舟

この句は先に大橋美智子さんが会報に紹介されていますが、この世に「ごちそうさま」と箸を置くように感謝しながら死ねたら、さぞかしいだろうなと言った句です。草の花は秋の季語で野に咲くさまざまな草の花を総称するもので、草の花のようにささやかな人生であっても、満ち足りた気持ちで終えられれば何よりだ・・・と。ただ、この句は軽舟が40代の時の作で、現在は50代半ばでご活躍中です。ですが、とても人気のある作品で軽舟の代表作の一つです。特に「死ぬとき」が近づいたと感じる年齢の人に共感されているようです。

また、軽舟は「俳句は病氣と相性がよい」と言っています。俳句は短い。だから出来るときにはパッとできる。体力がほとんど残っていても作句できる。だから、俳句は最後の最後までその人に寄り添ってくれる。軽舟の主催する俳誌「鷹」の多くの方が俳句に支えられ、俳句をやっていてよかったと口を揃えて言われるそうです。

- ・よく知られた子規の絶筆三句です。
糸瓜咲て痰のつまりし仏かな
痰一斗糸瓜の水も間に合はず
をとゝひの糸瓜の水も取らざりき
- ・肺結核で亡くなられた川端茅舎の絶筆。
咳込めば我火の玉のごとくなり
咳止めば我ぬけがらのごとくなり
石枕してわれ蟬の泣き時雨
- ・女性俳人の石橋秀野の句は
妻なしに似て四十なる白緋
蟬時雨子は坦送車に追いつけず
- ・石田波郷は
たばしるや鴉叫喚す胸形変
秋の暮洩鱈泉のこゑをなす
綿虫やそこは屍の出てゆく門
- ・エッセイストの江国滋は食道癌でした。
残寒やこの俺がこの俺が癌
おい癌め酌みかはさうぜ秋の酒
- ・白血病で亡くなった若き俳人・田中裕明
爽やかに俳句の神に愛されて
空へゆく階段のなし稲の花
詩の神のやはらかな指秋の水

死が間近にせまった人とは思えないほどの速さの筆使いだったそうです。子規はそのまま昏睡状態になり亡くなりました。茅舎は岸田劉生に師事し画家を志したが、劉生の死と自分の病気で画家を断念、虚子の下で俳句に専念。二十歳で結婚した相手は後に評論の大家・山本健吉(本名、石橋貞吉)です。六歳の女の子は追いつけなかった。俳句を通して結核に立ち向かい、闘病生活を正面から詠いあげた俳人です。NHKのラジオでおなじみの方でした。春に食道癌と診断され、その年の夏に死去されました。俳句の神に愛されて・・・秋の水は作者の心であり、そこに広がる水輪のように俳句が生まれてくる。参考・小川軽舟著 「俳句と暮らす」



私たちができる全てを、待っている人のために。

新たな発見は、強い意志から生まれるものです。
しかし、私たちだけではそこへたどり着くことはできません。
私たちが医療にかかわる全ての方々とともに
医療課題に取り組む理由がそこにあります。

バイオテクノロジーの強みをもつ企業として
従来の考え方に捉われない革新的アプローチで
医療への貢献を追求します。

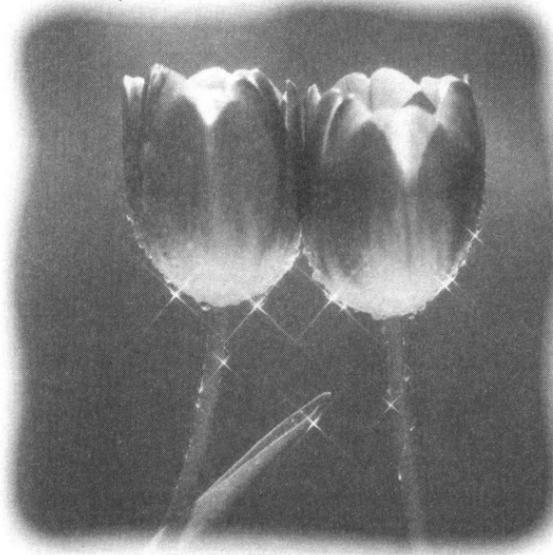
アッヴィは、最先端の科学技術を生かして、
世界中で待っている患者さんに笑顔をお届けしていきます。

詳しくは<http://www.abbvie.co.jp>をご覧ください。

アッヴィの主な領域：
肝疾患 | 自己免疫疾患 | ニューロサイエンス | オンコロジー | 腎疾患 | ウィメンズヘルス

PEOPLE. PASSION. POSSIBILITIES.

abbvie



患者さんのために
信頼と愛が
いっぱい詰まった

藤本製薬グループ

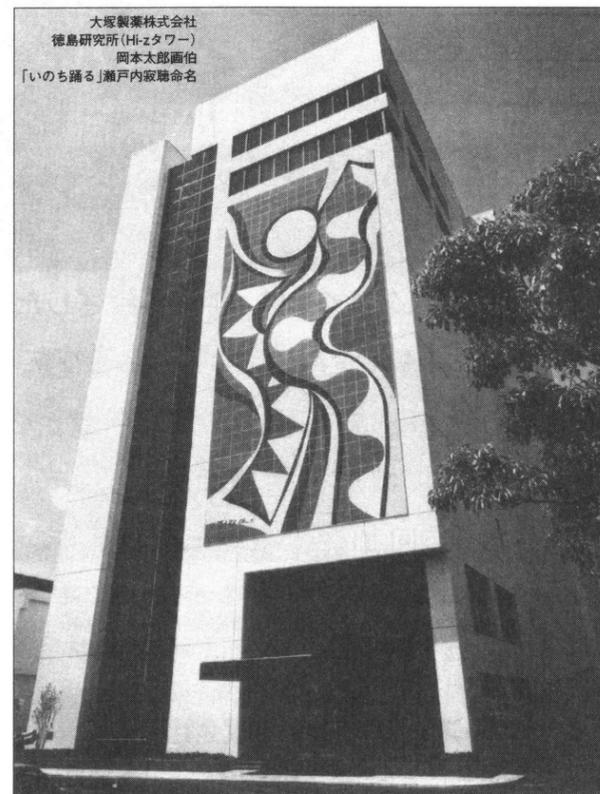
エフピー

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

大塚製薬株式会社
徳島研究所 (Hi-zタワー)
岡本太郎画伯
「いのち踊る」瀬戸内寂庵命名



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

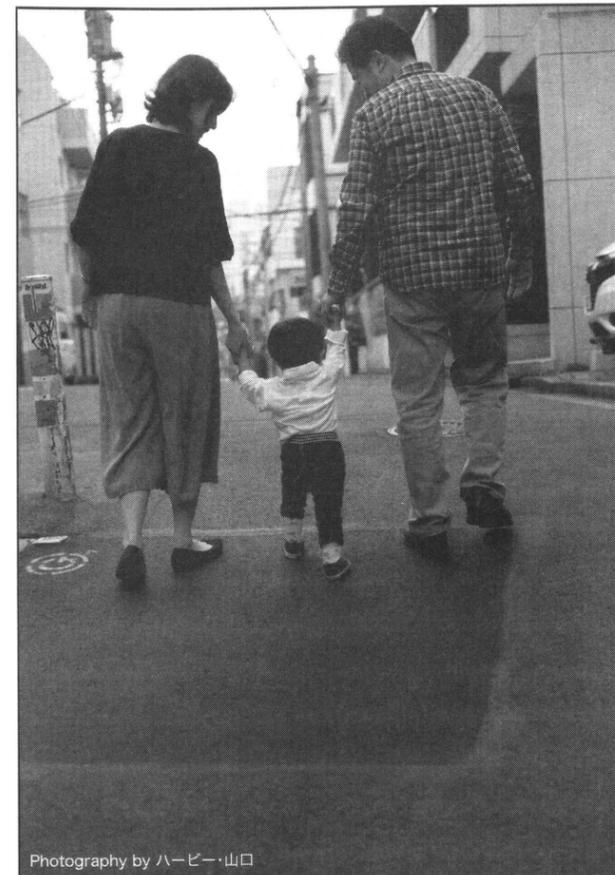


協和発酵キリン株式会社
http://www.kyowa-kirin.co.jp

KYOWA KIRIN

私たちの志 検索

2015年12月作成



Photography by ハービー・山口

命のために、
できることを
すべてを。

 大日本住友製薬

Innovation today, healthier tomorrows

私たちの使命は
「生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer」

グラクソ・スミスクラインは、科学に根ざしたグローバルヘルスケア企業として、「生きる喜びを、もっと」を使命に、世界中の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していきます。

**Do more,
feel better,
live longer**

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://jp.gsk.com



**パーキンソン病の手術療法
脳深部刺激療法 (DBS).jp**
パーキンソン病の治療 脳深部刺激療法 (DBS) に関する総合情報サイトです。
www.parkinson-dbs.jp

脳深部刺激療法 (DBS) は、脳の深部に微弱な電気を流して神経の働きを調整することで、手足のふるえなどの不随意運動等の症状を軽減する治療法です。

日本メドトロニック株式会社
ニューロモデュレーション事業部
〒108-0075 東京都港区港南1-2-70
Tel. 03-6776-0017
medtronic.co.jp © Medtronic Japan Co., Ltd. 2016. All Rights Reserved.

パーキンソン病の治療
DBSについて知る
動画で見るDBS
DBS体験談
お役立ち情報
DBS実施病院検索
DBSおすすめ度セルフチェック

 parkinson-dbs.jp 検索

Medtronic
Further, Together

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1.6の日発行

2017年6月16日発行 通巻第9325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 94号

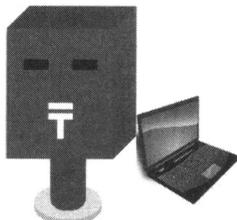
[原稿の募集] 会報は会員一人ひとりの情報交換の場です。



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、日頃感じてみえることなど。
ご家族の方も書いてください。

❀ひとこと投稿（桜梅桃李）もお待ちしています。

A・あなたの T・便りを M・待っています！



[原稿締切日は奇数月の15日です]

原稿は下記へ送ってください。

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

風薫る清々しい日や真夏日など気温の変化が多いこの頃です。会報がお手元に届くころは梅雨に入っていることと思いますが、みなさん体調はいかがでしょう。

94号もたくさん原稿が集まりました。先輩方に感謝いたします。心に染み入る原稿や個人参加のコンGRESの報告からも刺激を受けました。来年はコンGRESにも参加したいと思います。また先生方や事務局からの貴重な情報で勉強しなければと思っています。お互い体に気をつけて梅雨を乗り切り夏を迎えましょう。今年度も行事をご一緒に楽しみましょう。(大津)

- 編集人： 愛知県パーキンソン病友の会 大津 慶明・木村 順一
- 発行人： 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102
TEL : 03-6277-9611
FAX : 03-6277-9555
- 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)

