

パーキンソン病の社会的認識をたかめよう!!

全国パーキンソン病 友の会会報  <b>支 部</b>  <b>だ よ り</b>	〒315 茨城県石岡市若松1-7-5 電話0299(22)5580  (郵便振替口座番号) 宇都宮 0-38042 (加入者名)  全国パーキンソン病友の会茨城県支部	NO、19  発 行  平成3年  1991.5.31
--	---	---

臈月つつじの花見ごろ、皆様方いかがお過ごしですか、いつもながらご心労の事とご  
哀し申し上げます。

先の第6回支部総会で今年の活動方針がご承認されました、地区別交流会の推進の件  
につきまして、総会当日の昼の休憩時にとりあえず北と南に分れて懇談を致しましたが  
、5月19日の第1回支部役員会で、遠路等の理由で、県北、県中央、県東・西、県南  
地区に4分割に分ける事に致しました。しかし、この分けかたは目安のため、会員の希  
望を優先に考えますので、各地区には支部役員が世話人として配置致しておりますから、  
ご遠慮なく申し出下さい。それぞれの地区で、ためになる事や楽しい事を皆さんで話し  
合って進めて行きたいと思えます。

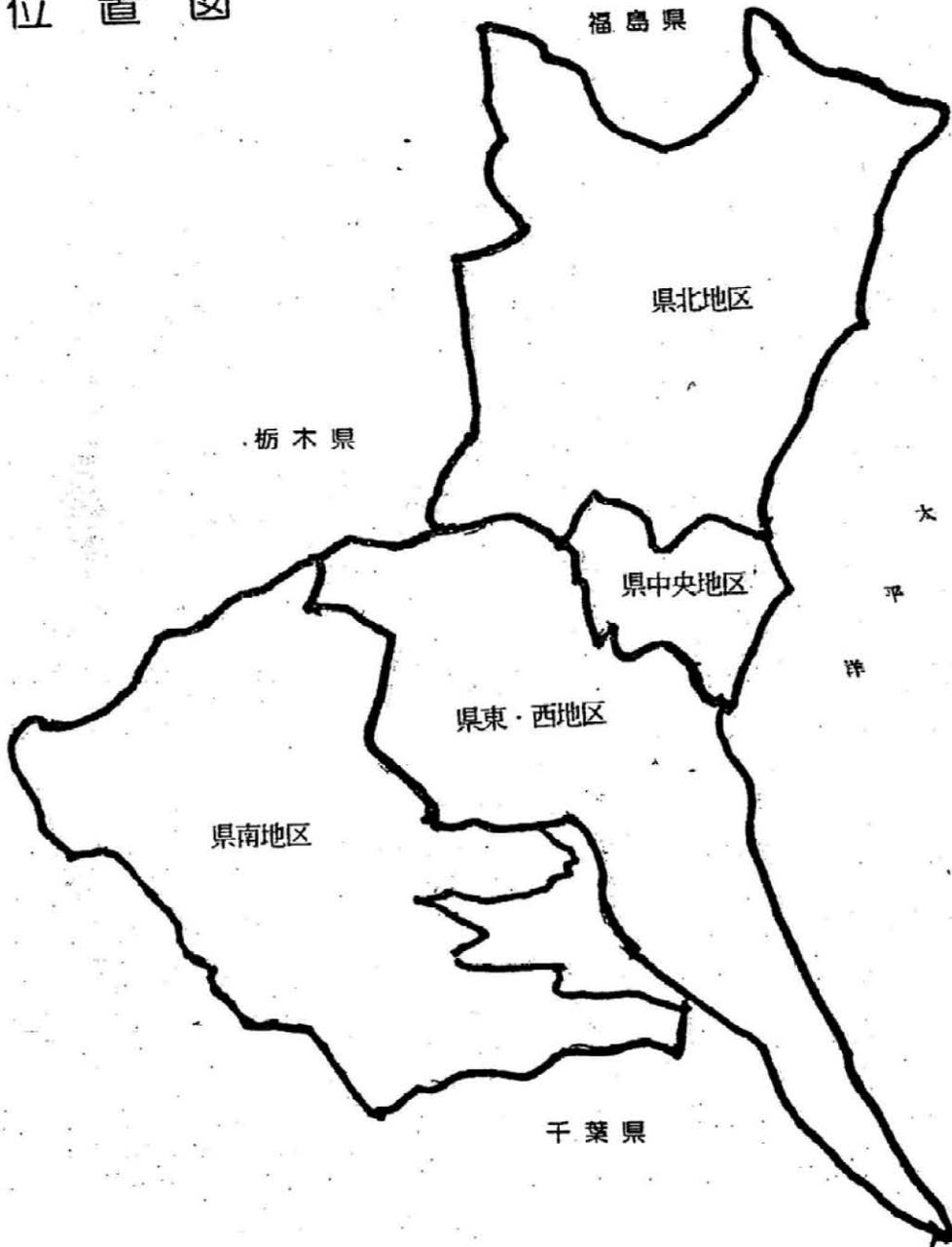
支部長 清水 昇勝

## 目 次

◎ご挨拶	1 P
◎地区別配置図	2 P
◎県北地区名簿	3 P
◎県中央地区名簿	4 P
◎県東・西地区名簿	5 P
◎県南地区名簿	6 P
◎平成3年度会費納入者名簿	7 P
◎パーキンソン病と上手に付き合うために	8 P
◎編集後記	8 P



位置图



# パーキンソン病と上手に付き合うために



パーキンソン病は長期間にわたって治療が必要な慢性の病気です。しかしきちんと治療を受ければ、天寿を全うできる病気です。それだけに病気と上手に付き合うことが非常に大切です。

できるだけ自分で体を動かしましょう。症状にもよりますが、自分で体を動かすことがリハビリにもなります。日常生活に必要なことは、自分でするようにしましょう。

「朝、顔を洗う」「自分で着替える」「食事も自分でする」「買い物や散歩に行く」「会社に行く」など。

一人では歩くのがやっという人は、午前と午後15分位づつ歩行訓練をしましょう。

今までと同じように、積極的に

ふだんは病気のことは考えずに、今までどおりの生活を心掛けましょう。

人前に入るのを嫌がらず、積極的に社会生活をエンジョイしてください。

ご家族のみなさまへ

日常生活で注意していただきたいこと。

「転ばないように」……歩行時の思わぬ怪我を避ける。

「食事はゆっくり落ち着いて」……誤飲を避ける。

風邪など他の病気にかかったら、すぐ主治医に相談しましょう。そして、必要以上に手を貸すことは避け、時間がかかっても本人の力でやれるよう、暖かく見守り励ましてあげてください。

## 【編集後記】

今日は午後から雨です、先程のテレビのニュースで四国地方では梅雨に入ったと報道していた。関東も近いうちに本格的梅雨に入ると思う、小生も6月は行動予定一杯である、明日はJPCの総会に出席して来ます。