

1971年8月7日第3種郵便物認可(毎月6回)1の日・6の日

2011年3月16日発行SSKA通巻第7198号

SSKA

全国パーキンソン病友の会会報

茨城県支部だより

2011年3月16日発行〔第85号〕



弘道館公園《水戸》

全国パーキンソン病友の会茨城県支部

〒301-0856 : 茨城県龍ヶ崎市貝原塚町3552-6

TEL/FAX : 0297-64-3546

郵便振替口座 : 00300-4-38042

Eメール : yasuhisa.u@hb.tp1.jp

目 次

1. 『新年を迎えて』	支部長 植本 泰久	-----	3
2. 『新年に思うこと』〔役員から一言〕		-----	4
(1) 新年に思うこと	清水 晴美	-----	4
(2) 病中運あり	寺門 正次	-----	5
(3) 物言えぬ妻の病床に	綿引 義男	-----	6
(4) この一年、これからの一年	宮本 雅夫	-----	8
(5) 今年の夢と思うこと	植本 純代	-----	9
(6) 新年に思うこと	松井 正弘	-----	10
(7) 箱根駅伝に思う	宮部 知克	-----	11
(8) 「坂東三十三観音巡り」を終わって	鹿志村 悟	-----	13
3. 平成22年度第2回県南地区交流会報告		-----	14
(1) 平成22年度第2回県南地区交流会を行って	植本 純代	----	14
(2) 2011.01.16県南地区交流会に参加して	額賀 章好	----	15
(3) 平成22年度第2回県南地区交流会に出席して	吉田 政幸	---	16
(4) 平成22年度第2回県南地区交流会に出席して	西村 雅夫	---	16
4. 平成22年度署名・募金活動結果報告	植本 泰久	---	18
5. 本部事務局医療相談会開始のお知らせ		-----	19
6. 事務局だより		-----	23
7. 編集後記		-----	24

1. 『新年を迎えて』

支部長 植本 泰久

新年を迎えて、厳しい寒さの日々が続きますが会員の皆様には、如何お過ごしでしょうか。新年にあたり今年の課題を次のように考えています。

今年は、特定疾患問題を後退させないことがなにより大事であります。

日本の政治が変わり安定感のない財政状態のなか、予算の見直しとして厚労省による難治性疾患克服事業から、希少性の“5万人の事項”を取り上げ、パーキンソン病を外そうという動きがあります。オン・オフという理解しづらい症状があり、個人差の大きい難しい病気であることを理解してもらう必要があると考えます。実際の活動として署名・募金活動を行い、4. 11（パーキンソンデー）事業である国会請願行動を全国本部および支部が一丸となって行うこととあります。またその他必要な諸行動が全国本部から連絡がありますので、積極的に協力したいと思います。

次は地区別交流会の充実化です。

広域に渡る県ですので容易に集まり交流ができる事を願って、当支部では県内を3つの地区（県北地区、県央地区、県南地区）にわけ、それぞれの地区出身の役員が担当する地区別交流会を年間1～2回行っています。本年は、この行事の充実化（年間の回数、実施内容等）が必要と考えます。

長い闘病生活の中で、自分らしく生きていくためには、自己管理が必要でそのため患者会があり特に地区別交流会のような小集団活動は、まさに患者会の原点と言うべきものです。

そこで、地区別活動のあるべき姿を考えます。企画をする上では、会場は近くて便利な所 楽しいこと ためになること(病気に関する勉強)だと思っています。会員のニーズ(要望)を取り入れた上記を念頭におき、魅力あるものにしたいと思っています。

具体的には、役員の方々と相談しながら進めます。

2. 『新年に思うこと』〔役員から一言〕

茨城県支部は、昨年、支部設立25周年を迎え、念願の記念行事を無事終了し、ホッとしつつ新年を迎えたところであります。本年も、植本支部長のもと役員一同、会員の皆様に喜ばれる企画と実行を目標に有意義な友の会活動を進めてまいります。

そこで、役員の方々に、新年を迎えて、抱負や願い、日頃考えていること、など、テーマ、内容は自由に一筆書いていただきました。是非一読していただき、日頃顔を合わせる事のない役員の方の「人となり」を知って頂ければ幸いです。

(1) 新年に思うこと

石岡市 清水 晴美

明けましておめでとうございます。今年も宜しく願い申し上げます。

創立25周年記念行事も終わり、23年度から又、友の会の皆様と交流を深め、情報交換の場として出席させて頂きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

60歳前後で発症する方の多いパーキンソン病は、これから高齢化が進むため悲しいことですが、患者が増えるため、友の会としての役割も大きくなりいろいろな面で新しい出

発の年となることでしょう。

今まで健康で社会に貢献されていた方が、どうしてこんな病気に罹ってしまったのか、先の見えない不安に落ち込み、何年も苦しむ方と、まだ、あれもこれも出来ると前向きに一步を踏み出す人といろいろですが、早く考えを前向きに切り替えられた人は、ふれあい音頭にあるように『パーキンソン病に負けてはならぬ』です。

何でも話し合える友達を作ってスラム組んで進みましょう。

(2) 病中運あり

那珂市 寺門 正次

このところ、昨年、一昨年と病魔に襲われ、波乱万丈の年が続いた。

一昨年は狭心症でカテーテルによるステント挿入、昨年は右鼠蹊部動脈瘤破裂による人工血管の置換手術と続いた。70歳を超えると、多少の体の不具合は止むを得ないが、いずれも生命に関わる大事であったにも関わらず、幸運にも生き伸びることができた。

狭心症では、何の自覚症状も無かったのに、市の検診で心電図の異常を指摘され、心筋梗塞に至らない早期に対応できた。

動脈瘤破裂では、かかりつけ医の判断で即刻水戸医療センターの診療を受けることができた。医療センターの担当医の話では、助かったのは奇跡的であった、とのことであった。

かかりつけ医が、様子を見ましょう、などと決断を先延ばししていたら、助からなかったようだ。

私は、若い頃から、小学生時の肺結核、大学生時の股関節結核、40歳台での膝関節十字靭帯損傷など、数多くの大病を患って来たが、その全てを幸運・偶然によって、凌ぎ永らえてきた。人の命とは、そういうものかも知れないが、少なくとも私にとってのこれまでの人生は、運に恵まれ、環境に恵まれ、人に恵まれて幸せにすごして来ている。この先のことは何とも言えないが、これまでの幸運を与えてくれた天に、地に、人に感謝し、微力ながら、多少なりともご恩返しをしなければ、と考え続けている昨今である。



17 イスまたはベッドの端に座り、両手を頭の後ろに組み、体をゆっくり前後に曲げ伸ばす



18 両手を頭の後ろに組み、体をゆっくり左右にひねる



19 アゴを引いて体を前に曲げて立ち上がり、体を前に曲げて座る

座って行う体操

日本イーライリラー株式会社

リハビリテーションハンドブックより

(3)物言えぬ妻の病床に

笠間市 綿引 義男

妻がパーキンソン病を発症してから四十年が過ぎます。やむなく老人健康保健施設に入所してからは、三年になろうとしています。出来る限り私が介護しようと思っておりましたが、食事・お風呂・トイレなどの毎日の生活を考えると、この老々介護が果たしていつまで続けることが出来るか悩みでもありました。知人・友人からの強い勧めもあり、三年前に本人の意に背いて入所させることを決断しました。

当時、パーキンソン病の病状を診ていただくために病院にはいりましたが、嚥下障害も出て、だんだん食事が入らなくなり、点滴を一ヶ月位続けました。点滴だけでは生命の維持は難しいのかもしれない。顎がコケ、手足の動きはにぶくなり、言葉も出ない。私との会話はできなくなりました。私は内心最期を覚悟しました。

病院の先生方が心配されて、胃に直接栄養物を入れるための胃瘻(いろう)をすることを勧められました。

(胃瘻とは臍の上部に穴を開け、管を胃袋に直接通して流動食を注入するのです) これまた大きな決断を迫られました。二人のわが子らを呼び、先生の説明を聞くことにしました。妻は今までに病気で体に刃傷などを作ったことはありませんでしたから、私は悩みました。子供たちは担当先生の説明を聞いて簡単に賛成したが、私にはそう簡単ではありません。しかし、この病状は少しでも回復するならばと、胃瘻の装着を納得せざるをえませんでした。

入院三ヶ月後、この胃瘻によって栄養食を摂ることが出来るようになり、妻の顔色はみるみる良くなり、顎のコケはとれ、ふくよかな顔になりました。このようになると今度はまた悩みが出てきました。贅沢なのかもしれませんが、口から食物を摂ることをしないので、食べ物の味も旨さも分からない、人間として生きる喜びのない哀れな生活になってしまったようで、なんとも不憫でなりません。

このころから、背中に褥瘡が広がり始めました。だんだん大きくなり手の平ぐらいまでになり、さぞ痛かろうとその部位を直視することが出来ずに目を覆いたくなりました。私は妻の気持ちなどを深く考えず入院させてしまったことを悔いました。しかし、治療については、病院の先生方に委ねるしかありません。今は先生方の治療の甲斐あって褥瘡の傷口は大分小さくなりました。それにしても褥瘡がこれほどまでに大きくならないうちに、現代の進んだ医学で予防と治療が出来ないものだろうか？、医療の進展を望みたいです。

寝たきりが長く続いているので、パーキンソン病特有の固縮が起こり、手も足も自分の意のままにならなくなり、自身の向きを変えることさえも出来ません。痒いところに自分の手を伸ばすことさえも出来ないのです。この我慢と辛さは誰にも語れず、意思表示も出来ずにいるのかと

妻の顔を見るたびに哀れでなりません。

今、私は妻のリハビリをするために毎日施設病床に通っています。リハビリを毎日一時間半ぐらいしています。首・肩・顎・両腕の屈伸・手首・両膝の屈伸・足首・両足の平など無理のないようにと痛さを確認しながら行っています。終わる頃には額に汗がにじみます。最後には私が童謡を5～6曲歌うことにしています。周りの患者に迷惑にならないように小さい声で歌います。妻にはハミングでも良いからと一緒に歌うようにしています。何しろ、口があけない、声が出ない症状なので合唱(?)なんてゆうわけにはいきません。最後には私が下手なハーモニカを聞かせます。私は切ない音楽療法と自分にいい聞かせながらやっているのです。このときばかりは夫婦水入らずのひと時でもあります(笑)。

立って行う体操

日本イーライリリー株式会社
リハビリテーションハンドブックより

柔軟運動

腰と脚の筋肉を軟らかくします。



立ったまま体をゆっくり前に曲げる

ねじり運動

体の横側の筋肉を軟らかくします。



立ったまま体をゆっくり左右にひねる

背筋を伸ばす運動

体や腕の筋肉を伸ばし、姿勢をよくします。



壁を背にして立ち、背中を壁につけるようにする



壁に向かって立ち、両手を壁につけて、腕を壁につけるつもりで背筋を伸ばす

(4)この一年、これからの一年

ひたちなか市 宮本 雅夫

◎この一年

私は、パーキンソン病と診断されてから10年を過ぎました。大抵の患者さんが10から15年の間で、病状が変わってくると云うことを聞いたことがあります。

果たせるかな、最近は階段を滑り落ちる、アスファルト道路で転んで傷だらけ、夏には、体温が38℃から下がらず、熱射病ということで2日間入院、それから、居眠りして自宅の椅子に座ったまま倒れる。

症状が大きく変わって来てしまいました

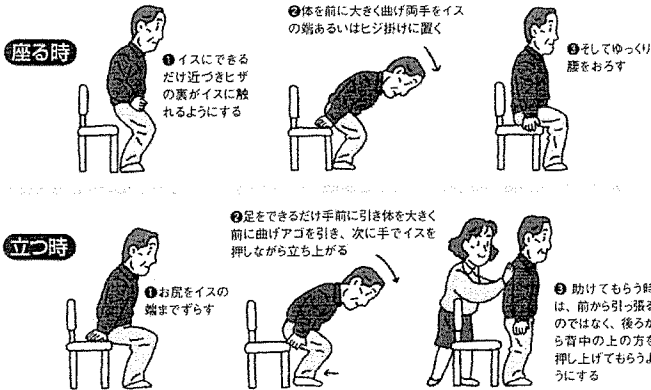
昨年3月で勤務先を定年退職して、自宅で暮らしております。

◎これからの一年

私の“脳”は退職から僅かの間に能力が落ちて来ています。明らかに落ちているのは、事務的なもので、例えば、手で書類をめくって探す速さ、メモを取る速さ、現金を数える速さ、等で大体4～5倍くらい遅いと思われます。

今年は既に収集してあるリハビリの資料をアレンジして自分用のメニューを作って、不自由な所を改善していこうと思っています。

実際には、介護を受ける日数を少なくするのも一つの目的だから、普通のリハビリと違ったものになると思います。



イスの立ち座り

日本イーライリリー株式会社
リハビリテーションハンドブック
より

(5) 今年の夢と思うこと

龍ヶ崎市 植本 純代

今年度も早や3月になり、23年度が始まろうという時期になりました。

私の夢は、新薬が開発されてパーキンソン病に罹っている人のうち殆どの人が今より良い方向に向かっていくという夢です。

パーキンソン病の薬は夜明け前であると10年も15年も前に言われて久しいが、はてさて開発されても効く人、効かない人、どちらでもない人などいろいろです。

また、脳深部刺激手術もだいぶ広まって受けた人も増えているが、やはり行ってよかった、やらない方がよかったかな、どちらともいえないなどいろいろの話を聞く。どちらにしてもパーキンソン病は今の状態を維持できるものではなく、進行していくので、手術して良かったと思われたとしても、そのうちにまた進行するという病気なので結局しない方が良かったのかなと思われるみたいですが、良く考えてみるといい時期もあったかなと思われることは良かったことになると、私は考えています。

この病気は明るく暮らし、楽観的なものの考え方をすることが病気の進行に逆行すると思います。

また、目的を定めてそれに向かって進めることも病気を忘れさせてくれるように思います。

どちらにしても病気と二人三脚で行くことになるでしょう。

講演会などには進んで出席し、いろいろな先生の話聞き、総会や交流会などにも参加しパーキンソン病の人達と交わり、話しの中から自分に向くと思われることを試してみるのはとても良いことだと思っています。必ず自分と同じことで悩んでいる人はいて、その中にはそれを克服して頑張っている人がいるはずで

す。この病気は今日悪いからといって悲観することなく、お薬の調整がうまくいくと調子のいい日も来ることを信じています。

自分一人ではなく他のパーキンソン病の人達と力を合わせて頑張ってください。すると力が湧いてきます。

(6) 新年に思うこと

日立市 松井 正弘

今年もよろしくお願ひ致します。

今年も日立パーキンソン病交流会をさせて頂くことに励んでいます。神経内科の先生に、パーキンソン病と診断されて、悩み、不安な状況におられる方へ、「全国パーキンソン病友の会」での活動と旅行などを通じて、いろいろ体験された方のアドバイスをいただく情報交換、本当に有意義な時間を持って、悩み、不安を少しでも取り除き、「良い方向へ」と思つての集まりです。日立パーキンソン病交流会では、今年、情報交換を多くし、「全国パーキンソン病友の会」という場があることを知つて頂くことで、一人でも多くの方に入会を勧め共に活動して話し合う場所にしていきたいと思つています。

日立での、私達の担当医の先生は月に2回筑波から来られます。診察日には、病状を聞かれ、先生とお話しをします。様子を見られ聞かれて、

薬をもらつて帰ります。その時、私達は安心して帰ります。今度の診察日は、2週間後です。その間に、何か(風邪、お腹が痛くなつた時、その他)先生に診察を受けたい時には、困つてしまいます。(今迄、通院していましたが内科の先生には、「神経内科の先生のところに行って診察をしていただいたほうが・・・」と言われました)。以前から思つていましたことは、少しの時間でいいのです。費用がかかつてもいいのです。このような状態の時に、神経内科の先生と電話で相談が出来る場が身近にあればいいなと思つていました。

今度、「全国パーキンソン病友の会」では少しの時間、月に一回、先生と電話相談の場が設けられたお話を聞いて、先が明るくなり、うれしく思います。少しずつ時間をかけて回数が増えていきますことを祈ります。

(7)箱根駅伝に思う

水戸市 宮部 知克

毎年飽きることなく、今年も新春恒例の箱根駅伝を、妻と一緒に楽しんだ。久々に夫婦揃ってテレビを見ながらのこの一時こそが、私達の至福の時でもある。妻が入所してから今日まで、年末には必ず施設に迎えに行く。そして新しい年を自宅で迎える事にしている。そんな妻とのテレビ観戦であった。

私は箱根駅伝が大好きだ。今年も予想通り素晴らしいレースであった。往路にしても、復路にしても、選手達は一本のタスキに様々な思いを込め、駅伝の魅力いっぱいの、実に素晴らしいレースが展開された。関東の精鋭19校と関東学連選抜の計20校が競い合い、壮絶な戦いの末に、早大の総合優勝で終わった。

中でも印象が強かったのは、往路二区の東海大、村沢選手だ。一区の走者からタスキを手にしたのは、参加20校の最下位だったが、各校のエース級が集まるこの花の二区で、しっかりとタスキを肩にかけた村沢選手の猛烈な追い上げがここから始

まった。

過酷な練習から生まれたのだろうその脚は、均整のとれた筋肉の美しいものであった。素人の私から見ても、バランスのとれた力強いその走り方は、タスキを受けてから僅か6kmで16人を抜き去ったのである。その後も軽快な走り続け17人抜きを達成した。何とチームを20位から3位に持ち上げたのである。

このようなスター選手の誕生と共に、また一方では、全力を尽すも、思い通りの走りが出来ず、次々と順位を落とし、次の走者にタスキを渡すや否やその場に泣き崩れる選手、競り合いに負けた悔しさにタオルで顔を被う選手、一生懸命走ったが僅か3秒の差で最後のシード権争いに負けてしまったアンカー。など、心ならずも自分の走りが出来ずに迷惑をかけてしまったチームへの責任感でいっぱいの選手。

これが駅伝競技の過酷さであり面白さでもある。

しかし、そんな選手達をチームメ

ートは肩を抱き、優しくいたわるのである。そこには勝ち負けよりも、もっと大事ものを感じる事が出来る。選手達は一本のタスキに全てを託して走るのだ。

監督、コーチ、そして諸先輩への感謝、更には共に苦しみ、ある時は励まし合いながら練習してきた仲間達、その中には出場選手登録から外れ控えにまわった者もいるだろう。そうした多くの仲間から選ばれた選手達はそんな仲間の思いもタスキに込めて、あらゆる思いが染みこんだそのタスキを、どんなに苦しくとも、例え自分の足が痙攣しようが、確実に次の走者に渡さなければならない

のである。そんな駅伝の中に見られる仲間への思いや、助け合いは実に美しい。

今年の箱根駅伝も新たな物語を生んだ。

私達パーキンソン病友の会の多くの仲間も、これまでもそしてこれからも終わりの見えないレースを戦っていくわけであるが、駅伝と同様会員同志がお互いに支え合い、思いやりを持って走り続けたいと思っている。そして必ずや来るであろう完全治癒のその日には、患者家族全員で晴れて完治のゴールテープを切りたいと願っている。

浴槽の出入り (やりやすい方法を選んでください)



①壁に取り付けた手すりあるいは簡易浴槽ですり(バスアーム)等を持ち片足ずつ浴槽に入る。



②浴槽のエプロン部または台などに手をつき、片足ずつ浴槽に入る。



③浴槽のエプロン部または台やイスなどにひとまず腰掛け、片足ずつ浴槽に入る。

注)パーキンソン病の方は、特に後方へのバランスが悪いので、一般に指導される③の方法は難しい場合があります。理学療法士や作業療法士に適切な指示を受けて下さい。

日本イーライリリー株式会社
リハビリテーションハンドブック
より

(8)「坂東三十三観音巡り」を終わって

水戸市 鹿志村 悟

2年前の2月のある日、近所の方から『《坂東三十三観音霊場巡り》をやってみないか』と資料を頂いた。

当時、坂東三十三観音についての知識は全くなく、早速資料を見た。資料によると、『昔、足柄山や箱根の坂の東一帯は坂東と呼ばれていた。源平の戦いで坂東武者が西国で見聞きしてきた観音信仰を、戦の後、ぜひ坂東にも、との厚い思いで、源頼朝をはじめとする武者達により、今から800年前鎌倉初期に開設された。』とある。

さらに調べると、発願寺の第一番札所の鎌倉の杉本寺から、結願寺の第三十三番札所の千葉県館山市の那古寺まで、神奈川県9寺、埼玉県4寺、東京都1寺、群馬県2寺、栃木県4寺、茨城県6寺、千葉県7寺と関東各県に点在していることが分かった。この他お礼参りとして長野県の善光寺と北向観音があり、全部で35寺を参拝することになる。

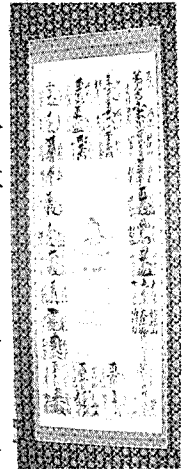
パーキンソン病を発症して10年が過ぎ病状も進み、腰が曲がりウォーキングカーがなければ歩けない私には、「こりゃだめだ」ととっさに思い、「残念ながら皆さんに迷惑をかけるから」と辞退した。しかし、

「我々が責任を持って面倒を見るから一緒に行こう」と熱心に誘ってくれた。「それではどこまで続くか分からないが」ということで同行することにした。メンバーは健常者の3名と私の4名である。

21年2月にスタートし、22年9月の最後の那古寺まで約1年半、全7回（1回で4～6寺）で全三十三寺を巡り、ご朱印を納経帳と掛け軸に頂き、参拝を終わった。22年12月に善光寺と北向観音にお礼参りして、善光寺に掛け軸の表装を依頼して全ての行程を終了した。

23年2月、掛け軸が完成した。スタートから2年が過ぎていた。

パーキンソン病患者の私にとって大事業であったが、無事完遂できたことは同行者の全面的な協力によるものである事は言うまでもない。特に山道、石段での大変なご苦労をかけながら、この喜びを与えて頂いたことに同行の三氏（皆川、飯島、大野様）に対し厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



完成した掛け軸

3. 平成22年度第2回県南地区交流会報告

(1)平成22年度第2回県南地区交流会を行って

龍ヶ崎市 植本 純代

今年度2回目の交流会は、なるべく寒くならない内に行いたいと思っていましたけれど、計画を立て、いざ日程を決めましたところ、結局1月16日になりました。

今回も午前中は音楽療法士の飯田先生にお願いしようと思いましたが、続けて4回来ていただきましたので、三人ほどの会員さんに如何でしょうかとおたずねしました。

皆様、飯田先生のお話と音楽は楽しみにしておられて、飯田先生にお願いしました。

皆で童謡、民謡などなじみやすい歌を歌いました。またピアノ演奏も今までよりもたくさん曲を演奏して下さり、皆さんも良かったと喜んでおられました。

また、飯田先生がお土産を持ってきて下さり、皆でじゃんけんをして何人かの人に当たりました。

10時過ぎから12時まで楽しんで午前中が終わりました。

12時からはお弁当の時間です。

付添の人達からお手伝いを頂き、また手作りの菓子を持ってきてくれた方もあり、私共は感謝しております。

午後は順天堂大学の浦安病院の林明人先生をお願いして、『パーキンソン病の現状と将来』のお話を40分位してもらい、その後会員の医療相談をしていただきました。林先生はパーキンソン病ガイドラインを決定する一員としてやっておられるので、質問もガイドラインを見ながら説明していただきました。

その中で、取手の西村さんが首下がりでお悩んでおられましたが、先生からすっきりした説明を受け、悩んでいた気持ちが吹っ切れたとのこと。

林先生は県南地区の交流会に3回来ていただき、会員さんで先生の患者さんもおられます。

今回も参加会員様が満足してお帰りになられたことで、企画する私たちもホットしています。

(2)2011. 01. 16県南地区交流会に参加して

つくば市 額賀 章好

飯田先生の音楽の時間は楽しい二時間でした。

みんなで歌った懐かしい歌。むかし歌声喫茶で大きな声で、調子はずれも気にせず、大きな声で歌っていた頃が思い出されます。

ソロもいいけども、仲間が集まって、元気を取り戻すには、上手下手を問わない合唱が一番です、と音痴の私は思います。

素晴らしいピアノ伴奏で歌えるのだから、上手な人は一人で歌いたいでしょう。それもいいですね。そして先生のピアノ曲の演奏。それらをうまく組み合わせると楽しい時間を過ごさせてくれました。

当日は雪がやんだばかりで、天気は回復して太陽が輝いていましたが、日陰のところは雪が残っていました。それでも、私が遅刻して着いたときに、これで予定していた人は全員出席と聞いて、パーキンソン病の人は、私もそうだけど、仲間を求めているんだと知り、この会に入ってよかったと思いました。

午後は講師の林先生は、質問の時間を沢山とってくれていました。

研修会では、私個人の難聴という問題があるために結局、メモもとれずに終わってしまいました。補聴器で声の大きさはカバーできます。NHKのアナウンサーの言うことはわかります。同様に明瞭に話してほしいところですが、そんなことまでは望みません。同じ事を二度聞けば大体わかります。

今回の研修会でも、質疑応答の時間はみんなが期待したところだと思います。しかし、それは質問した人と先生の二人だけの会話でおわっていたのではないのでしょうか。他の人はどうなのだろう、どういう風に対応したのだろうかというような、ひろがりほしかったと思いました。この病気の症状は十人十色といろいろですが、自分のこの症状はみんなにあるのだろうか。どんな運動をしているのだろうか。等々と、司会者なり、演者なりが質問の要点を繰り返してくれれば、そして、同じようなことで困っている人へと広げていけば、みんなの研修会になるのではないのでしょうか。

(3) 平成22年度第2回県南地区交流会に出席して

牛久市 吉田 政幸

松も取れ新しい年を如何に有意義なものにするか、その目標に向かって『さあ頑張るぞー』と言う時、好事と捉えて1月16日(日)交流会が開催されました。本交流会を企画立案そして開催と、そのプロセスに多くの労力が伴った事は明白です。その労力を惜しみなく私共の為に活動された植本泰久御夫妻に本書面をかりお礼申し上げます。

《午前の音楽療法について》

腹から声を出す機会のない家内との二人の生活。持病のせいもあるが近頃声が低くなり、家内から聞き返される事度々である。持病に音楽療

法が良い事だと再認識する。ここでカラオケに通うかと考える。飯田先生とスタッフの方々感謝致します。

《午後の林先生による医療相談》

相談者のひとりひとりに丁重にお答えして頂き、説明は分かりやすくとても参考になる。

パーキンソン病の薬療法が10年になる。薬の量は増えてはいるが、ON状態の時はゴルフの練習をしている。2年前からコンペにも年2～3回行く。私の病気を理解し誘って頂ける事に感謝している。

(4) 平成22年度第2回県南地区交流会に出席して

取手市 西村 雅夫

昨年7月25日に引き続き後期(10月～8月)分が前回と同じ『飯田朋子』ピアニストによる『癒しの

音楽』を『カラオケ』ならぬ『ピアノ演奏合唱』となり、今回は正月早々だったので、干支のウサギに因み

『因幡の白兔』や『十五夜お月さま』を始め昔懐かしい童謡唱歌が次々に出てきて心より童心に戻り、日頃病気で塞ぎ気味だった私の心が和みました。

午後はパーキンソン病の権威の医師『林明人』先生（順天堂大学医学部教授）による最近の医療状況を主に講話され、その後個人別のQ&Aがありました。私にとって、最近の最大関心事の『首下がり、腰曲がり』症状についても話され、学会でも話

題になっているとのこと、少し休心しました。

交流会は午前10時から午後4時まで6時間でしたが、あっという間に過ぎてしまいました。

本当に有意義な一日でした。

役員の方へ：地区別交流会は動きの鈍くなった患者にとって、会場が近くなって参加しやすく福音です。大変でしょうが継続お願い致します。

日本イーライリリー株式会社

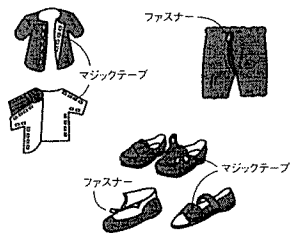
リハビリテーションハンドブックより

◆暮らしの中の工夫

◆更衣◆

着替えの動作はバランスを崩しやすいので、座って行なうようにしましょう。

- 衣服はゆったりとした前開きものを選ぶ。マジックテープやファスナーで簡単に着脱できるものもある。



- 靴は、着脱が容易で足に合ったものを選ぶ。カかとつま先を高くして重心を調整する場合もある。

◆トイレ◆

トイレは洋式の方が立ち座りが簡単です。動作が緩慢な場合はなるべく早めにトイレ行って用意しておくようにしましょう。

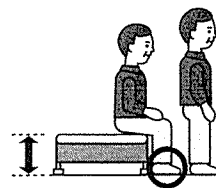
- 立ち座り動作や座位の安定を助けるために、手すりを設置する。



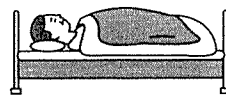
- 便器の高さは、足がついて立ち上がりが容易な高さにする。一般的に40cm前後がよい。

◆寝具◆

敷き布団やマットレスは、固めのものを選びましょう。床ずれ予防のエアマット等を使用する場合は、安定性が得られにくいので注意が必要です。



- ベッドの高さは、足が床について立ち上がりが容易な高さにする。



- 掛け布団は、軽くて体にまとわりつかないものを選ぶ。

4. 平成22年度署名・募金活動結果報告

平成22年度署名・募金活動につきましては、会員皆様のご協力を頂き、以下の結果となりましたのでご報告いたします。

ありがとうございました。

署名活動

◎全国パーキンソン病友の会〔JPDA〕

- 衆議院 植本泰久 他 570筆
- 参議院 植本泰久 他 566筆

◎日本難病・疾病団体協議会〔JPA〕

- 衆議院 植本泰久 他 536筆
- 参議院 植本泰久 他 524筆

募金活動

◎合計 179,200円

支部長 植本 泰久

5. 本部事務局医療相談会開始のお知らせ

全国パーキンソン病友の会（本部事務局）では、電話による医療相談会を以下のとおり開始しました。会員の皆様には日頃の疑問や悩みを解消するためご利用下さい。

1. 相談日：毎月第4土曜日（変更する場合あり） 10時から
2月は終了。 3月は3月26日を予定。
4月以降は未定。

2. 相談回答者：都立神経病院 神経内科医 沖山 亮一 先生

3. 相談方法：

(1) 相談申込み

相談を希望する方は、以下の申込み先に、TEL、FAX、e-mailのいずれか(FAXのある方はFAXで)、「名前」「電話番号」「年齢」「男女の別」「市町名」「相談内容の要旨」を記載の上、事前に申し込む。

申込み先 全国パーキンソン病友の会本部

- ・ TEL：03-5318-3075
- ・ FAX：03-5318-3077
- ・ e-mail：jpda@jpda-net.org

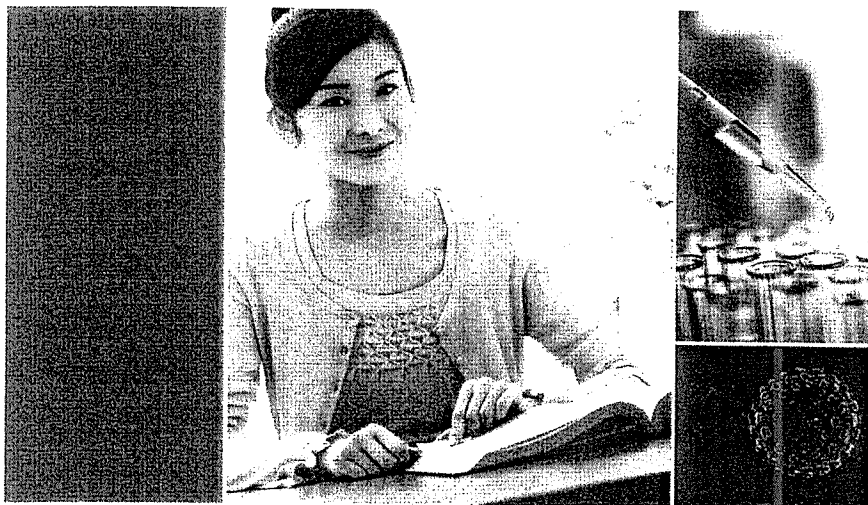
申込み時間：月曜日～金曜日 10:00～17:00

(2) 相談方法

事前申込みをした方は、相談日には在宅して下さい。
相談日には午前10時から、沖山先生が相談者に電話を入れて相談に応じてくれます。

(3) 沖山先生に直接メールか携帯に連絡されても相談できます。

*不明の点は植本まで確認下さい。(0297-64-3546)



新薬で人々のいのちと健康に貢献します。

私たちノバルティス ファーマは、

分子標的薬や抗体医薬など最新の技術を生かして、

世界で140もの開発プロジェクトを進めています。

くすりを必要としている患者さんに、革新的な新薬を。

ノバルティス ファーマの新薬は、これからも進化を続けます。

 NOVARTIS

ノバルティス ファーマ株式会社
〒106-8618 東京都港区西麻布4丁目17番30号
<http://www.novartis.co.jp/>



家族の
気持ちに、
新しい薬で
こたえたい。

あなたからだを、気遣う。

あなたのこれからを、気遣う。

そんな家族の気持ちと同じ思いを胸に、

私たちは、新薬の研究に取り組んでいます。

必要な薬を、必要になるかもしれない薬を、

いち早く準備し、安心と共にお届けできること。

今も、ずっと先も、

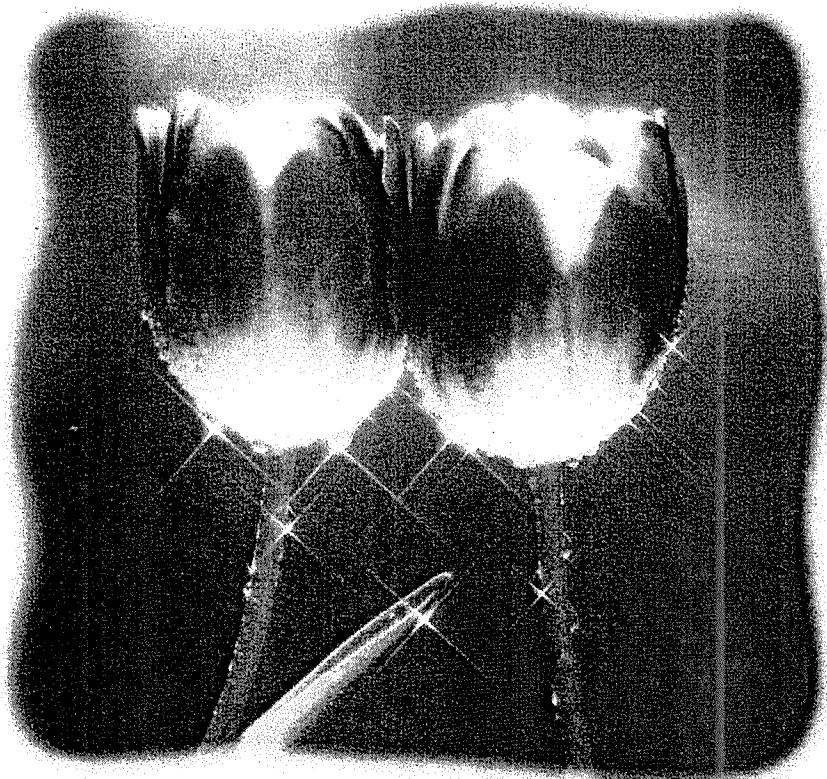
あなたとあなたの家族を支える力になる。

それが私たちの薬づくりです。



大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp



患者さんのために
信頼と愛がいっぱいつまった

藤本製薬グループ

エフピー

株式会社

【お問い合わせ先】

〒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22年1月作成

6. 事務局だより

◎平成22年度県央・県北地区合同交流会中止のお知らせ

23年3月20日（日）に予定していた県央・県北地区合同交流会は、東北関東大震災発生のため中止いたします。ご了承下さい。

◎水戸パーキンソン病市民公開講座の開催のお知らせ

パーキンソン病市民公開講座が開催の予定でしたが、東北関東地震のため、会場が現在使用できなくなりました。

少し時期を遅くして開催するとの連絡ですので、それまでしばらくお待ちください。

◎国会請願

日時：平成23年4月12日（火）～13日（水）

参加希望者植本(0297-64-3546)まで。詳細は追って知らせます

◎23年度第26回茨城県支部総会

日時：平成23年4月24日（日）

場所：茨城県総合福祉会館 4階 大研修室
講演会

時間：13:00～15:00

講師：茨城県立医療大学付属病院 神経内科講師 河野 豊 先生

演題：『パーキンソン病医療 現在と今後の展望』

◎第35回全国パーキンソン病友の会全国総会・大会

日時：平成23年6月20日（月）～21日（火）

場所：タワーホール船堀（東京都江戸川区）

参加希望者植本(0297-64-3546)まで。詳細は追って知らせます

◎JPDA全国卓球大会のお知らせ

日時：平成23年6月20日 11:00～16:30

場所：江戸川区スポーツセンター 小体育室

江戸川区西葛西4-2-20（TEL:03-3675-3811）

最寄り駅 東京メトロ東西線 「西葛西駅」

卓球大会は別途申込みが必要です

参加希望者植本(0297-64-3546)まで。詳細は追って知らせます

7. 編集後記

今号では、新年にあたり茨城県支部役員の紹介を兼ね、パーキンソン病では先輩である役員の皆さんに、日頃の考えていることなど、テーマ・内容は自由に原稿をお願いしたところ全員から頂くことができました。

さすが役員の方々は、パーキンソン病については豊富な経験をお持ちであり、書かれている事には説得力があり、それぞれの患者・家族の方の長年のご苦勞がしのべれます。

尚、本会報の発行は年明け早々に予定していたものですが、諸般の事情で遅れてしまい少々時期がずれてしまいました。お詫び致します。

遅れていた本会報がやっと脱稿し、一息ついていたところへ突然「ガタガタ！」と地震発生、「東北関東大震災」災害の始まりでした。わずか5分間程の大地震とそれによる大津波により、東北地方を中心に各地で悲惨な状況を呈し、死者、行方不明者が1万人を超えるのではという大惨事になっています。さらに加えて原発事故も大きな災害で心配されます。

会員の皆様はいかがだったでしょうか。案じております。これからは、会員同士一掃連絡を密にし、皆で協力・助け合っこの異常事態を乗り切って行きましょう。

今はただ、災害にあわれた方にお見舞いを申し上げると共に、犠牲になられた方々のご冥福を祈るばかりです。そして一刻も早く原発の危機が回避され、復興に立ち上げられる日がくることを祈っています。

編集者 全国パーキンソン病友の会茨城県支部
〒301-0856 龍ヶ崎市貝原塚町3552-6
TEL・FAX:0297-64-3546

発行者 特定非営利活動法人・障害者団体定期刊行物協会
〒157-0073 東京都世田谷区砧6丁目26-21
TEL:03-3416-1698 FAX:03-3416-3129
頒 価:500円