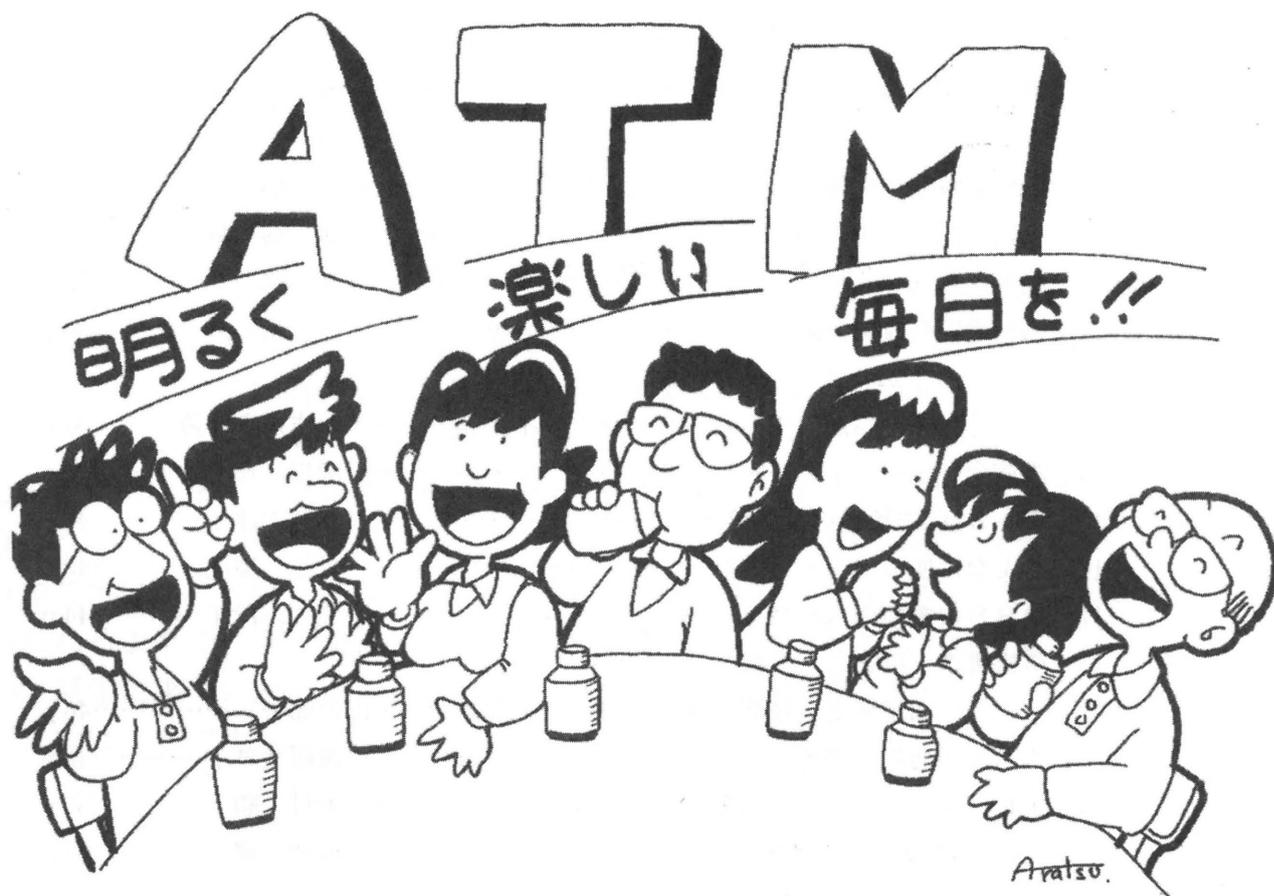


1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行  
2015年12月 5日発行 増刊通巻 8796号

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 85号



- ◆ クリスマスコンサート 12月18日……………18p
- ◆ 音楽療法 H28年1月12日・2月9日(第2火)……………17p
- ◆ 医療講演会(一宮市駅前ビル iビル) 12月19日(土)……………84号に掲載
- ◆ 定例役員会(運営会議)参加歓迎 28年1月9日・2月6日・3月5日(土)
- ◆ 医療講演会(豊橋市) H28年2月14日(日)……………30p

<目次>

1	折角 病気になったのだから……………	木村 順一……………	3 p
2	医療こぼれ話……………	平山 正昭……………	4 p
3	EBMとオーダーメイド治療(第47回)……………	渡辺 宏久……………	9 p
4	ほんまち便り(第14回)……………	服部 優子……………	13 p
5	クリスマスコンサートに向けてと当日のプログラム……………	鶴飼久美子……………	17 p
6	生活とリハビリテーションについて 21……………	近藤 将人……………	19 p
報 告			
7	今回の「一日交遊会」は…ひと味違います。……………	交遊会担当……………	24 p
8	恒例の南知多一泊旅行……………	石原 法子……………	27 p
おしらせ			
9	医療講演会(豊橋市)のお知らせ……………	事務局……………	30 p
10	事務局だより……………	事務局……………	31 p
11	図書紹介(9)……………	事務局……………	33 p
12	福祉講座9介護保険(4)……………	事務局……………	34 p
会員の声			
13	「たくさんまちがえました。ゴメンナサイ」……………	かまたきよみ……………	37 p
14	講演会……………	増田 民子……………	40 p
15	第18回 志津子の似顔絵コーナー……………	浅井志津子……………	42 p
16	こんなん使ってま〜す(2)……………	大津 慶明……………	43 p
17	DBSの電池の入れ替え……………	浅井志津子……………	44 p
18	桜梅桃李・ひとこと投稿 (山尾武史・越澤 博・増田民子・浅井利一・山田節子)……………		46 p
	※第4回懇親会開催のお知らせ……………	後藤サヨ子……………	48 p
19	毎日カイチョウ④三つの願い/マンガ「夢ン中」の巻	木村 順一……………	50 p
20	ATM句会 一句鑑賞……………	越澤 博……………	51 p
21	メール句会 互選結果(2)……………	越澤 博……………	54 p
22	無題……………	越澤 博……………	55 p

# 折角、病気になったのだから…

会長 木村 順一

先日、絵描き仲間の女性と雑談をしました。ご主人がパーキンソン病。以前、友の会に入っていたようですが、他県に引っ越したのを機に友の会を退会し、今は何もしていないとか。入会していたときは、会報づくりもしたことがあるそうで、体調も良かったけれど、何もしなくなって、外に出ることがなくなり、今は鬱状態だそうです。その方が「病院に行ったとき、友の会の会報を見た。木村会長の文やマンガも見たいよ」と言われるので、私は「会長という柄ではないけれど…」と言うと、次のようにおっしゃりました。

「夫はいつも家にいて、病状はすすむ一方。木村さんは絵を描くこと以外に、会長という社会的な活動をしている。生活に張りをもたせるには、大切なことだ」と。確かに、会長役をしていると自然に視線が外にむき、出かけることも多くなる。慣れないことや人前で話すことなどをせざるを得ない。病状を進行させないためには、こうした社会的な活動をすること自体が自分のためになるかも知れないと思いました。

最近友の会に入会された方が「自分は友の会のことはあまり知らないけれど、友の会の役員さんを見ていると、特別の人のように感じる」と言われます。この話を聞いたとき、そんな風に見る人もいるんだ、と思いました。私自身も会長職になっていますが、特別なことをしている訳ではありません。孤立したり、鬱になったりする方が多いと聞くので、仲間同士で少しでも情報を共有して、少しでも生活に潤いをもたせ、理解しあえる会にしたいと思っています。これは会長だからそう思うのではなく、誰でも思うことです。友の会は、組織に付きものの上下関係というものはありません。同じ病気を患っている仲間の集団です。健康な人だと病気の人の気持ちはチョット分りにくいところもあります。患者同士だと「私もそうだが、あなたもそうなんだ」と分かり合えます。役員は、月に1回の運営会議で、今月の行事はどうするか…というようなことについて、皆で話し合っています。運営会議は役員でなくても、出入り自由です。運営会議に出席すると、役を与えられるのではないかと誤解される方がおられるようですが、運営会議に出たからといって役をあたえられることはありません。見学に来ていただくとよく分かります。ただ、組織である以上、役をしていただく方は必要です。役をすると会のことがよく分かります。負担もあると思いますが、役をすれば、やって良かったということが必ずあるはずですよ。例えば自分はどこかで役立っていると思えることです。自然に生き方を積極的に考えるようになります。もちろん役をしていただくときは、ご本人の了解があってからです。

折角病気になってしまったのですから、勇気を出して、自分の明るい積極的な生き方を皆で探していきましょう。

## 医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭

ご報告です。皆さんにも協力していただいたパーキンソン病の便の研究ですが、第一報がなんとか Plos one という雑誌にのせることができました。大学ですから英語で書かないといけないので原著で読みたい方は

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0142164>

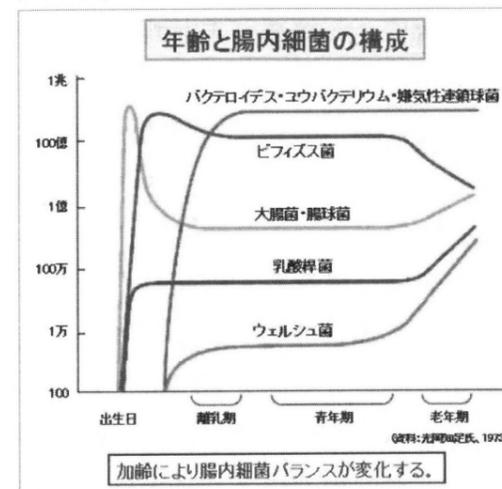
にアクセスしてもらおうとパソコンからそのまま読むことができます。ところがこんなことを書くと先生読めるはずないじゃないですか、という怒りの声が高んできそうですからかいつまんで内容をお話します。

まず、この研究はヤクルト中央研究所というところとの共同研究です。ヤクルト研究所は国立市にあります。一橋大学のある学園都市です。一度遊びに行ったのですが、その研究所の中の喫茶店にはコーヒー以外はすべてヤクルト製品、ジョアやヤクルトがおいてあったのを覚えています。ヤクルトなので乳製品が基本です。その中には乳酸菌やビフィズス菌製品があるので、どんな乳酸菌がいいかやその機能を研究するためヤクルト中央研究所があります。ちなみにヤクルトは乳酸菌の中でもシロタ株というものだそうです。

ヤクルト研究所では、Yakult intestinal Flora-SCAN という方法を用いて腸内細菌を調べることができます。この方法は、簡単に言うと細菌が持っている RNA という遺伝子の一部にその細菌の種類に特徴的な部分があるので、便の中の RNA の中でその特徴的な部分がどれくらいあるかを数えるものです。この方法は、すべての細菌を検出することはできませんが便の中にある大部分の細菌の量は検出できます。主な菌である酪酸菌、乳酸菌、大腸菌などは検出可能です。

そこでヤクルトさんに頼んで、パーキンソン病の患者さんとその家族で腸内の細菌の違いがあるかを検査してもらいました。そして、その菌の組成と血液中の炎症物質や細菌が出す毒素、また患者さんの症状に関連があるかを検討してみました。

ところが、ここで問題があります。一般に便を調べるというのですが腸の中の細菌ですから当然食生活で変化してしまいます。ヤクルトさんに聞くと肉食の欧米人と草食の日本人では、それだけで便の内容が違うのです。そして、日本人も食生活はまちまちになっています。肉が好きな人もいれば昔からの日本人



の食生活の人もいるでしょう。また、年齢によって変化することも分かっていますから、その影響をなくすには家族内でだいたい同じ食事をしている配偶者が一番いいだろうということで家族ともども参加してもらいました。

まず、患者さんの背景です。この研究でも女性の参加者が多かったです。以前アンケートでの患者さんを調べた研究でも

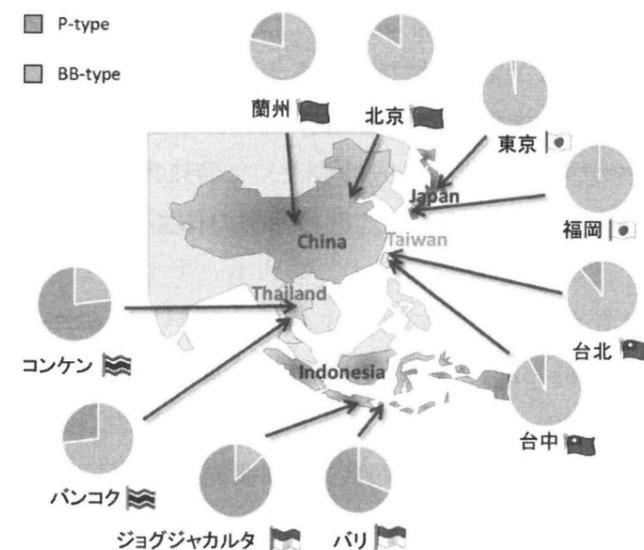
女性が多かったのですが、これは実は日本での特徴です。世界中他のほとんどの国では男性の方がパーキンソン病患者さんは多いことになっています。ですから日本から論文を出すと男女比がおかしいとクレームが付くことがあるのですが、これは事実です。もともと日本はパーキンソン病になる人が他の国よりは少なめですので、もしかすると日本人の特殊な遺伝もしくは社会環境や食生活が関係しているかもしれません。

臨床の特徴は、便秘とやせはパーキンソン病の方では明らかです。一週間便が出ない方はざらなんですよ。よく肥満の指標とされる BMI ですが、患者さんは平均 20.2、家族の方は平均 22.6 でどちらも肥満の方は少なく、特に患者さんには太った方は皆無です。便秘でなければ体重だけ考えると理想の体型ですよ。

血液中の炎症物質に関しては、患者さんと家族ではあまり差はなかったのですが、LBP (lipopolysaccharide-binding protein リポ多糖結合蛋白) という物質が患者さんで低値でした。Lipopolysaccharide というのはグラム陰性菌細胞壁外膜の構成成分です。簡単に言うと大腸菌などの細菌の外側の膜です。腸から大量に体の中に入ってくると、熱が出たりショックを起こしたりします。その Lipopolysaccharide を除去するのにリポ多糖結合蛋白が使われるといいます。

Lipopolysaccharide が急に体に入ってきた時は、リポ多糖結合蛋白もそれに応じて増えるのですが、慢性的にじわじわ入ってくると、逆に低下してしまうと言われています。今回の研究からは、便秘がひどいとリポ多糖結合蛋白は減っているのですが、便秘がひどいと腸からより多く内毒素が入ってきてしまっているかもしれません。リポ多糖結合蛋白は、もし体内にない毒素が来た時にバリアになるのですが、それが少ないとその時の防御反応が低下してしまうとされています。もしかするとパーキンソン病の患者さんが何かの拍子に調子が悪くなるのも関係しているかもしれません。

さて問題の腸内細菌の内訳です。以外な結果でした。患者さんは腸の中の善玉菌が減っているかと思ったのですが、乳酸菌はむしろ増加しビフィズス菌は差がありません。逆に悪玉菌と思っていた酪酸菌、バクテロイデスは低下していました。大腸菌には差がありませんでした。今までにパーキンソン病の腸内細菌を測定した論文は、実は一つしかありません。その中ではプレボデラという細菌がパーキンソン病では低下しているとされていました。プレボデラという菌は、腸内で共存している菌でムチンという物質を作ります。このムチンという物質ですが腸の粘膜を作るときに役立つそうです。ですから、その論文の中では、プレボデラが低下していることで腸粘膜がうまくできていないので、そのために腸の粘膜が脆弱になって、Lipopolysaccharide や大腸菌が粘膜内に入りやすいと考えています。

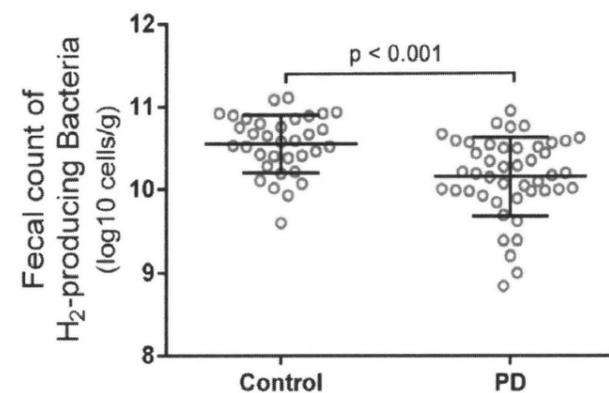


しかし、我々の報告ではプレボデラに差はあったのですが、有意ではありませんでした。最初に書いたように腸内細菌は世界でまちまちです。日本人ではこのプレボデラはもともとあまり腸の中にいないのです。

この図は、子供の腸内細菌を調べた報告です。P-type というのはプレボデラの多い人の割合、BB-type と言うのはビフ

イズス菌とバクテロイデスが多い割合です。日本は、プレボデラの多い人がほとんどいません。これは難消化性デンプンの摂取が多い地方では、腸内ではプレボデラが増殖しやすいのだそうです。お米でも日本米は消化が良いのですが、インディカ米は消化が悪いそうです。欧州では日本米よりインディカ米というピラフ等を使うパサパサしたお米を食べているので、欧州の人たちは全般的にプレボデラが多いのかもしれない。

そこで、他の考え方をしてみました。私がもう一つ研究しているのは水素水や水素ガスの研究です。大腸ではおならが作られるのですが、おならを作るのは便の中の細菌です。おならのほとんどは水素ガスとメタンガスと言われています。では、この細菌たちは、水素ガスを作る量が違うのではないかと思い水素を産生する細菌と産生しない細菌に分けてもう一度統計をとってみました。そしてところパーキンソン病患者さんの細菌では、あまり水素ガスを作っていない



せんでした。どこまで信じていかわかりませんが、毎日のお腹の中での水素の力がもしかしたらパーキンソン病に関係があるかもしれません。ただ、この仮説はあまりに突飛すぎたようで中々論文では受け入れられず、論文が通るまでは結構苦労しました。

それ以外にも、実は酪酸菌は酪酸を腸内で作っていますが、乳酸ではあまり効果がないのに酪酸だと腸内のリンパ球の活動をコントロールできるという報告も最近出てきています。腸内細菌とアレルギーなどの免疫疾患との密接な関わりがあることが最近わかってきています。もしかすると、このことの方が関係しているかもしれません。しかし、まだまだ腸内細菌の研究には奥が深いものがあります。多くの疾患で研究が始まったばかりではないかと思えます。

研究のご報告です。お話ししたパーキンソン病患者さんの腸内細菌の研究2回目の便検査を行うことができました。検体も全てヤクルトに送りましたので後はその結果を待つばかりです。いま、湊さんが解析を始めています。できる限り

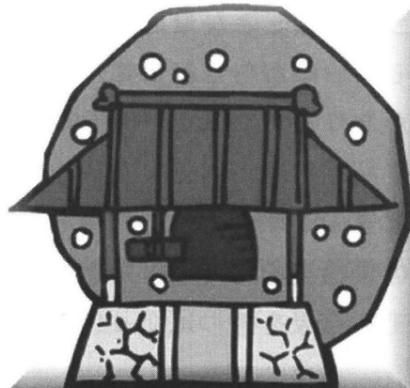
早く結果をだして、腸内環境を変えることで治療に応用できないかを考えています。

また今回は、水素ガスでのにおいの改善を考えています。倫理委員会での承認がされたので今患者さんのリクルートを始めました。すでに10名近くの方が参加を希望されました。ただ、最低でも4回はにおいの検査のために大学に来てもらわなければいけません。また、同時に体の酸化ストレスが変わらないかと考えておしっこを採取します。採血などは行わないように考えているので痛みなどはありませんが、何回も来るのは煩わしいかもしれません。あくまでも、研究を推進して下さる人をお願いしています。実は、この水素ガスを作る機会も Miz 株式会社という水素の研究をしている社長さんが無償で機械を提供してくれることになっています。その人曰くせっかく水素を仕事にして売るのでぜひ本当に効果があるかを確認してみたいのだそうです。私もここから一切の金銭授受などの結びつきはありません。ですので、パーキンソン病を純粋に良くしようと考えている方やお近くで参加したい人はご連絡ください。ただし、臭い検査がほぼ正常な人や全くわからない人は今回の対象にはなりません。効果がわからないと解析できないので臭いの検査をしてもしかすると参加できないこともあります。それでも希望される時にはご連絡いただければと思います。

また、腸内細菌をもっと詳細に調べるプロジェクトも立ち上げています。こちらはパーキンソン病の方で、まず便秘のあまりひどくない方から始める予定です。こちらもお協力していただけると助かります。

研究に賛同してくれる方ご連絡ください。協力していただける人はメールで daikouneurolab@gmail.com にご連絡ください。私の研究室は 052-719-1184 に秘書さん兼任として大学院生の湊さんという女の子が待機していますので宜しくお話しします。研究内容はその時に詳しくお話しします。

今回は、論文が通ったので研究についてお話ししました。次回は、年明けになるので年賀状を兼ねて面白い話を探しておきます。



## EBMとオーダーメイド治療

### 第47回 パーキンソン病の治療～外科治療と iPSなど、今後の展望について (2)～

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

すっかり秋も深まってきました。朝、家を出る時も真っ暗で、大学に着く頃、少し空が明るくなっていくという毎日が過ぎていきます。寒さはむしろ10月下旬から11月上旬が厳しかった印象で、むしろ11月中旬は比較的温かい日が続いていると感じています。昨日は季節外れの大雨が降った地域もあったとのニュースもありましたが、太陽の周期は規則正しくとも、地球の季節の周期は何かおかしくなっているようです。

秋は、学会、講演会などが重なってしまう季節で、自分の生活のリズムもどうしても狂いがちです。今年は例年よりも仕事が重なった結果、睡眠もまともに取れない時期が続き、色々な方々から顔色が悪いと言われました。体調管理、生活のリズムの維持は、あらためて大切と思った次第です。皆様もどうぞご留意下さい。

そのような状態なので、本号も遅れて投稿しています（すみません）が、本連載は根拠に基づいた医療”Evidence Based Medicine, EBM”の現状、個々人に合わせたEBM実践の現状、EBMは無いけれども実際に用いられている治療の現状をご紹介します。

今回は、先号に続いて9月に、名古屋で行いました講演会の内容（パーキンソン病の治療～外科治療とiPSなど、今後の展望について～）を御紹介します。いずれもまだ、きちんと証明されていない、日本では使うことが出来ない結果ですが、新しい情報の提供が少しでも皆様の期待と病気の理解に繋がれば幸いです。

#### 2. パーキンソン病の病態に基づいた治療法の開発について

前号で御説明したように、パーキンソン病の発症や進行に関係する病態にかかわる分子メカニズムに働く薬剤が病態抑止治療を言います。まだ病気の進行の抑制を証明出来た治療法は存在しませんが、様々な治験が行われており、今後の研究の進捗に大変期待が持たれています。以下、最新の病態の考え方について説明いたします。出来る限り噛み砕いて記載しますが、どうしても小難しい話になることをご容赦下さい。

### 3. $\alpha$ シヌクレインに対する抗体（ワクチン）療法

パーキンソン病では黒質の神経細胞が減ってしまう結果、黒質神経細胞の連絡先である基底核におけるドーパミンが減少してしまい、動作がゆっくり、身体が硬い、震えといった症状が出てきます。この辺りは、多くの方がご存知であると思います。その際、レビー小体と呼ばれる変性したタンパク質の塊が脳の中に蓄積します。

レビー小体を構成するタンパク質の主要成分は、 $\alpha$ シヌクレインと呼ばれます。 $\alpha$ シヌクレインの脳の中における役割は十分に分かっておりませんが、小胞と呼ばれる膜に包まれた袋状の構造物を介して、タンパク質や脂質などを運んだり、細胞の外へ物質（分泌性因子）の放出を行うなどの機能を持っているのではないかとされています。

パーキンソン病の患者さんでは、この $\alpha$ シヌクレインタンパク質が“リン酸化”と呼ばれる変化を受け、通常とは異なる折りたたみ構造（ミスフォールディング）を来して蓄積しています。タンパク質を折り紙に例えれば、相手に千羽鶴を送るには、きちんと折りたたんで鶴にする必要がありますが、クチャクチャに折りたたんでしまえば、それはゴミで、何の役にも立ちません。しかも、それを掃除出来なければ、ゴミだらけになってしまいます。

しかも、このクチャクチャに折りたたまれたタンパク質には、腐ったミカンのような性質も出てきます。ご存知のように、腐ったミカンが一つあると、その周りのミカンも腐ってきてしまいますが、ミスフォールディングした $\alpha$ シヌクレインタンパク質も、ドンドン周囲に広がっていく性質を持っています。

このように病気になる前から我々の身体に存在し、何らかの役割を果たしていたタンパク質が、その形態を変え、脳の中で溜まってしまったり、広がりやすくなったりと言った性質を持つ結果として、病気が発症し、進展するという現象が、パーキンソン病のみならず、アルツハイマー病や筋萎縮性側索硬化症をはじめとするいわゆる神経難病に共通して重要であるということが近年の研究で分かってきました。

アルツハイマー病では、 $\beta$ アミロイドタンパク質やタウタンパク質、筋萎縮性側索硬化症では TDP-43 タンパク質が、それぞれパーキンソン病の $\alpha$ シヌクレインに該当しま

す。現在、アルツハイマー病では異常な構造の $\beta$ アミロイドに対する抗体療法が開発されていますが、近年パーキンソン病においてもこの異常な $\alpha$ シヌクレインに対する抗体療法の開発が進んでいます。ワクチン療法と言った方が良いでしょうか？

現在、ドイツやオーストリアなどで治験が進んでいて、特に目立った副作用は無く、血液や髄液において、その効果を確認しつつある段階になってきています。まだ、この抗体（ワクチン）療法が有用かどうかは今後の検討を待たないといけませんが、病気の進行を食い止める可能性がある治療法の開発が進んでいることは確かです。

### 4. その他の病態抑止治療について

パーキンソン病では、ミトコンドリアの機能異常が発症や進行に関与しているデータがこれまでいくつも示されています。ミトコンドリアは、細胞のさまざまな活動に必要なエネルギーを、直接、あるいは間接的に ATP と呼ばれる形で供給します。このため、ミトコンドリアの機能低下によって細胞の機能に様々な影響が及ぶと考えられます。

一方でミトコンドリアは火力発電所のようなもので、火力発電所がエネルギーを産生する半面で煙を出すように、細胞傷害性のある活性酸素も作り出します。火力発電所でも煙の有害性を減らすシステムがあれば問題無いように、体内にも活性酸素を処理するシステムがきちんと働いていれば問題ありませんが、その処理の低下や過剰な活性酸素が生ずるなどで細胞障害が起こることが想定されます。

また、ミトコンドリアの調子が悪いと、多くの活性酸素が出ることが知られており、調子の悪くなったミトコンドリアは、マイトファジーと呼ばれるシステムで処理されます。しかし、この余剰に存在したり、調子の悪くなったりしたミトコンドリアを分解するシステムが悪くなっても細胞の機能異常が生じます。

パーキンソン病では、これまで述べた、ミトコンドリアの機能低下、活性酸素の産出、マイトファジーの障害が報告されています。このため、ミトコンドリアにおいて ATP を産生するために重要な物質であるコエンザイム Q10 の大量投与の試験が行われました。その治療効果については、あったとする報告と無かったとする報告があります。コエンザイム Q10 には、酸化型と還元型があり、体内に吸収されると、ほとんどは還元型 CoQ10 に変換され、還元型は抗酸化作用を有し、抗酸化物質として作用するとさ

れていますので、還元型を大量投与することが効果を発揮するのではとの意見もありますが、まだ結論は出ていません。

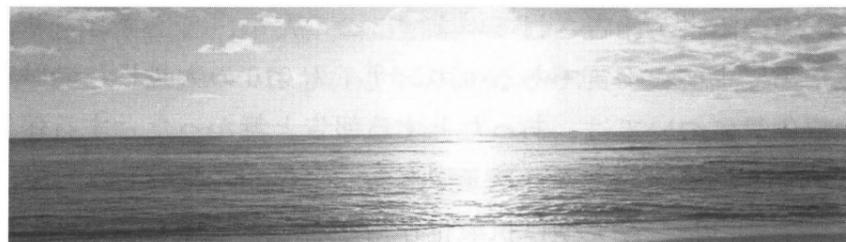
活性酸素を減らすことが期待出来る治療として、水素水の治験も現在行われています。平山正昭先生方が先駆的な動物実験研究をされていますが、臨床的には順天堂大学が予備的な研究によって効果が期待出来る結果を示しています。現在、多施設共同研究中であり、今後の結果が待たれます。

現在、内服している薬剤の中で、トレリーフは、動物実験や細胞実験レベルで、ヒトにおいて証明はされていないのですが、抗酸化作用を示す結果が出ています。

また尿酸には抗酸化作用のあることが知られています。一般に尿酸が上がると痛風が悪化する可能性があるため、悪玉に取られがちですが、尿酸が高いとパーキンソン病の発症率が低かったり、ウェアリングオフ現象の現象との関連が指摘されていたりと、むしろ良い方向性に働く可能性が報告されています。煮干し、鰹節、鯖、鯛、豚肉などに多く含まれているイノシンと呼ばれる物質が尿酸を上げる作用があるため、現在海外ではイノシンの治療効果を確認する臨床研究が行われています。

## 5. まとめ

今回は、講演の内容の続きを記載いたしました。実際の講演では時間の関係で御説明出来なかった、 $\alpha$  シヌクレインやミトコンドリアとパーキンソン病との関連についても簡単ではありますが説明を加えました。繰り返しになりますが、お示した内容は、いずれもヒトのパーキンソン病において治療効果が確認されているものではありません。この点については十二分に御理解を下さい。ただ、現状に甘んじること無く、より良い治療方法の開発へ向けて、日本も世界も動いていることをお伝えし、将来に向けて少しでも希望を持って、毎日の生活を頑張ってもらえることに繋がればと思い御紹介しました。この冊子が出る頃は寒さも厳しいと思います。お身体をご自愛下さい。



## ほんまち便り

### ～第14回 老いるという事・フレイルとサルコペニアとロコモ～

本町クリニック 服部優子

紅葉があちこちで美しい季節となりました。今年の紅葉は早くから、本当に色鮮やか。往診に行く道すがら、白川公園、久屋大通公園、若宮大通の木々がとても心をいやしてくれます。こんな小春日和の公園をゆっくりと散歩したらきっと気持ちがいいことでしょう。そして今年も間もなく冬本番。インフルエンザワクチンなどはお済みでしょうか？寒くなると、体の動きも少し悪くなったり、薬の吸収が悪くなったり、何と言っても転倒・骨折が増えてきます。注意してくださいね。

実は、今年の7月、87才の父が家の近くの道路で尻もちをついて仙骨骨折し入院しました。約1ヶ月で痛みはとれて、いざ自宅退院したものの、これまでのようには歩けなくなりました。これまで、介護保険というものの一切拒否していたのに、いきなり要介護4。82才の母との二人暮らしですが、結局母がダウンして父は再入院となりました。でも入院していても体は弱るばかり、主治医からも「入院していても良くはならないから」と退院命令、ショートステイをお願いしながら自宅へ帰れるかどうかを検討することになりました。ほんの数ヶ月前までは、何とか誰の助けも借りず、二人で生活していました。母においては今でもピアノの先生を自宅ですしています。それが、いきなり介護4となったのですから、「転ぶ、骨折する」ことの怖さを改めて知りました。医師の立場から見れば、悲しいことですが、父がこれまでのように自分で歩けるようになることはあまり期待できません。でも母はまだそれが受け入れられず、父が何とか元通りになるよう、必死です。父は、高血圧や軽いうつはあるものの、これといった持病はありません。つまり、「老い」によるものだと考えます。つくづく、老いるという事の難しさ、老老介護の難しさを感じています。患者さんだけでなく介護されているご家族のお気持ちが本当によく分かるようになりました。

最近、テレビでも雑誌でも高齢者の医療・介護問題が取り上げられない日はなく、ロコモとかサルコペニアという言葉をよく耳にします。皆さんも一度はお聞きになったことがあるかもしれません。今日は、改めて転倒・骨折、それから、フレイルとサルコペニア、ロコモについて勉強してみたいと思います。

## フレイル

フレイルとは、frailty の日本語訳で、「虚弱（きよじゃく）」という言葉も使われることがあります。そして、高齢者、特に 80 歳以上の高齢者が要介護になる原因は病気よりも、むしろこの「虚弱」が原因であることが多いと言われています（父の場合もそうです）。「脆弱」がという言葉が、やや不可逆的な印象を与えるのに比べ、「フレイル」という言葉は、予防すれば健全な状態に戻るという意味も含めて、「フレイル」ということばを用いることにしたそうです。では「フレイル」はどのように診断するか？

国立長寿医療センターの荒井秀典先生が作成したチェック表をご紹介します。皆さんも当てはまるものにチェックをしてみてください。

### 一簡易版フレイル・インデックス

- 6 ヶ月間で 2～3Kg の体重減少がありましたか
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- ウォーキングなどの運動を週 1 回以上していますか
- 5 分前のことが思い出せますか
- (ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする

このうち、3 つ以上を満たす場合は「フレイル」と判定され、要介護、転倒、死亡リスクが優位に高くなるそうです。パーキンソン病の方は、歩行が遅くなる、疲れやすい、体重が減少しやすい、などは病気の症状でもありますので、特に「フレイル」の判定に入りやすくなります。それではどうするか。運動療法と食事療法が期待されています。運動の中でもレジスタンストレーニングとバランストレーニングが効果的とされています。レジスタンストレーニングは、目的の筋力に抵抗する力をかけて行う運動です。このあたりは、また当院の近藤理学療法士から、そのうちに実践的な解説をお願いすることにしましょう。もうひとつは食事療法、すなわち『栄養』です。先日、名古屋市医師会学術講演会で名古屋大学老年内科の葛谷雅文氏が興味深いお話しをされました。高齢者の栄養不良は、考えられているより頻度が多いとのこと。日本人の 65～79 歳の BMI 指数（身長と体重との関係から人の肥満度をあらわす体格指数）と生命予後との関係を見た研究で、BMI が 18.5 以下（つまり痩せている人）の人は、むしろ死亡率が高くなるそうです。そして、75 歳以上では BMI が 22.5～27.4 の人が最も死亡率が低かったそうです。つまり、65 歳ぐらいまでは肥満やメタボに気をつけなければいけないけれど、65 歳以上、特に 75 歳以上の方では低栄養に気をつけなければということになります。こちらについても、パーキンソン病の方は色々な原因で低栄養になりやすいと思います。食事

の時間に薬が効いていないとか、食べるのに時間がかかるとか、硬いものが食べられないとか、色々原因はありますが、体重は減る方が多いと思います。「食べる・食べられる」ということがやはり大事なのでしょう。そういえば、父も入院中は「病院の食事が美味しくない」と、めっきり食事量が減っていたそうですが、施設に移ってからは食べられる様になりました。「美味しそうでない」ということや「独りで食べる」ということも、食べられない原因のひとつになるのでしょうか。

また、フレイル高齢者は、ストレスに対する抵抗力が落ちているため、ストレスになるイベントを避けることが大切です。そのイベントとは、特に感染症、骨折、転倒、転居、配偶者の死、多剤併用（多種類の薬を飲んでいくこと）、アルコール多飲などがあげられます。なかなか、これらを防ぐことはなかなか難しいのですが、感染症の予防としては、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンに接種が大事です。これならできますね。

## サルコペニア

これに対し、サルコペニアは、「加齢性筋肉量減少症」とも言われるもので、ギリシャ語の sarco（筋肉）と penia（減少）を組み合わせた造語です。サルコペニアは、筋肉量の減少だけではなく、筋力の低下や身体機能の低下を伴い、その結果、日常生活動作や生活の質の低下を引き起こします。サルコペニアの予防もやっぱり栄養と運動。特に、タンパク質が必要です。一方で、パーキンソン病では「低タンパク食」が薦められていたり、難しいところです。ただし、パーキンソン病の低タンパク食療法は全ての人に当てはまるわけではなく、薬を飲んでも効かない人が対象ですので、基本的には、タンパク質もきちんと摂取することが大切です。特にタンパク質を夜に取れば、昼間の薬の効果にはあまり関与しません。1 日のタンパク質摂取量の推奨例は成人男性 60g、成人女性 50g です。牛肉だけなら 300g、卵だけなら 10 個、魚の切り身だけなら 3～4 切れに相当します。ちなみに、平成 22 年、23 年の国民健康調査の結果では、70 才以上の男性では、71.9g/日、70 才以上の女性では 61.5g となっているので、平均値で見ると、それほど低くないのですが、人により片寄りが強く、推奨量に満たない対象者が相当数いるようで、注意が必要です。サルコペニアも加齢によるところが大きいのですが（これを一次性サルコペニアという）、体を動かない状態が続いたり、悪性腫瘍など他の病気があったり、胃腸などの問題で栄養が取れない場合など、いわゆる二次性サルコペニアというのがあり、対策を考えるときに重要です。サルコペニアは骨折の危険因子にもなり、これに骨粗鬆症を合併するとさらにその危険が高まるそうで、骨粗鬆症もまた大敵です。

## ロコモティブシンドローム (以下、ロコモ)

こちらは、2007年に日本整形外科学会から提唱された概念で、「運動器（骨、関節、脊髄、筋肉など）のどこかに障害がおこり、歩行や日常生活が不自由になり、要介護になる危険の多い状態」と定義されています。特にロコモで重視されているのは「歩行能力」です。加齢に伴い「歩行が遅く、すり足傾向」になるとされていますが、これはまさにパーキンソン病の歩行に大変似ています。パーキンソン病か、老化か区別するのは難しいこともあるわけです。すでにパーキンソン病と診断されて治療されている場合はいいのですが、本当はパーキンソン病なのに「年のせい」と言われていることもあるので、一度は神経内科専門医を受診した方がいいでしょう。高血圧などでずっと通院されていた患者さんが、80才を越えてパーキンソン病を発症することは少なくありません。また逆に、パーキンソン病にロコモを合併することもあるので、すべて動きの悪さをパーキンソン病のせいで、特に骨、関節、脊椎などの状況を評価しておくことも大事です。私のパーキンソン病患者さんの中にも、腰痛がどうしても取れないと思っていたら、リウマチだったりや圧迫骨折だったということはよくあります。そして、ロコモの2大原因は変形性関節症と骨粗鬆症。私も最近、肩や、膝がガタガタですが、骨粗鬆症は予防ができます。骨粗鬆症は40才を越えたら骨粗鬆症検診を受けて、「骨の健康を自分で守る」ことが大切です。骨粗鬆症の治療にもカルシウムだけでなく、ビタミンDが重要ですが、サルコペニアおよびロコモのいずれにも関与する栄養素としてもビタミンDは注目されています。そして、骨粗鬆症の治療も様々なタイプがありますので、ご自身に合った治療を、主治医や整形外科医と相談されると良いかと思えます。

話は戻りますが、私の父は、母の強い希望もあり自宅に戻りました。デイケアを週二回利用するようですが、今後も母はピアノを教えながら、本当に父を介護していけるのか、私たち子供には、その執念？が理解できませんが、母の納得いくように自宅での生活を続けてもらい、それでギブアップしたら、その先のことを考えようと妹と話し合っているところです。私が父に今出来ることは、帰ったときに、好きなお酒をのみながら、タンパク質とビタミンDの多い食品を取らせてあげることぐらいかなあ。

普段は、患者さんやご家族から、どんな施設がよいか聞かれる立場なのに、自分の父のこととなると全く思うようにいなくなってしまう。終の棲家を考えるということもまた難しいことですね。今回はちょっと私のぐちになってしまいました。会報が届く頃には、今年もあとわずかとなっていることでしょう。来年もよい年になりますように。

## クリスマスコンサートに向けて

鈴鹿大学短期大学部 鶴飼久美子

1年は、あっという間ですね。もうクリスマスコンサートが近くなってきました。今年は、会場予約からつまずきましたが、何とか、予定どおり開催できそうです。

それというのも、これまで通り、9月に入ってから12月開催をお願いしたところ、もう2組が開催するので、来年にしてください、と鰐膠(にべ)も無く断られてしまいました。その訳は、院内コンサートの開催が多くなり、事務方が対応できなくなったので、院内コンサートは月2回に決めたそうです。困り果て、ナディックの責任者に相談したところ、これまで開催してきた実績から、特別枠として認めてもらえました。しかし、さらに追い打ちをかけるように、同じ団体ばかりが12月に開催することはどうか、とまるで悪者扱いです。事務的なことばかりに目がいくと、こうなるんだと思い知りました。と、ここまで愚痴を言っただけで済みました。しかし、事務方に知ってもらいたいことは、コンサートを開催するまでには、病院としても準備をしていただいています。友の会のみならず全ての出演する側も多くのことを考えながら、そして院内コンサートであるが故に、多くの思いを込めながら、演奏するのです。コンサートの意義を双方の立場から考えてみることも必要かもしれませんね。兎にも角にも、このような事情で、年末恒例となったクリスマスコンサートは、これが最後となるかもしれません。勿論、また皆さまと相談しながら、別な形を考えたいと思っています。

さて、今年のゲスト演奏は、マリンバとフルートの演奏をお聴きいただきます。マリンバという楽器をご存じでしょうか？マリンバは、ローズウッドなどの木製の鍵盤をマレットと呼ばれるバチでたたいて演奏する楽器です。分かり易く言いますとシロフォンを大きくした楽器ですが、シロフォンよりも鍵盤が広く厚く造られており、深みのある音色ですので、皆さんの心に届く音色を聴いていただけたらと思っています。ナディックに参加していない会員の皆さまも、ぜひ名大病院までお出かけください。お待ちしております。

### ナディック 音楽療法 予定

12月	8日(第2火曜)	12月	18日(第3金曜)
			↳クリスマスコンサート
来年	1月12日(第2火曜)	2月	9日(第2火曜)

時間 : 午後2時15分～3時30分(休憩10分)  
場所 : 名大病院 広場ナディック(新中央診察棟2階)  
問い合わせ・申し込み : TEL&FAX 052-834-4150(鶴飼久美子まで)

名大病院

# クリスマスコンサート

とき：平成27年12月18日（金）

午後3時30分～午後4時30分

会場：中央診療棟2階リハビリ広場

## プログラム

### パーキンソン病友の会

コーラス 「あの素晴らしい愛をもう一度」 作詩 北山 修 作曲 加藤和彦  
「諸人こぞりて」「ジングルベル」

合奏 「きよしこの夜」 ※トーンチャイムによる



### マリンバ・フルートによる演奏

「剣の舞」「道化師のギャロップ」「クリスマスソング」など

演奏： 桂山たかみ（マリンバ）

名古屋音楽大学打楽器科卒業。全日本ソリストコンテスト入選。

テレビ愛知主催「New Artist Classic Stage」

瀬田なお子（フルート）

名古屋音楽大学器楽科卒業。イベント・サロン等各地に招かれての

演奏を数多く行う。トリオみゆなメンバー

高橋早紀子（ピアノ）

愛知県立芸術大学卒業、同大学大学院修了。ハンガリー国立リスト・

フェレンツ音楽大学に留学。第6回ベーラ・バルトーク国際ピアノ

コンペティションにおいて特別賞を受賞。

## 生活とリハビリテーションについて 21

～ 今年一年を振り返って思う事 ～

本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さん、こんにちは。今年も、残すところ、あと僅か。一年が、あっという間に過ぎてしまいました。今年、どんな一年だったのでしょうか？

お正月から、京都市を中心に記録的な大雪で始まった一年。箱根山の火山活動が活発になる、鬼怒川流域の大規模水害がある、など自然災害も多かった一年でした。世界中でテロを警戒し、日米安保の改定があり、日本は、戦後70年の節目を迎えるなど、転換期だったかもしれません。今年、特定疾患の対象も増え、自己負担額に変更がある、管理表の利用が始まるなど、医療の世界にも大きな変化がありました。

でも、残すところあとわずか、終わりよければすべてよし、といいますが、せめて、無難に過ごしていきたいものですね（^-^）

私事ですが、神経難病患者と家族の会でパーキンソン病患者様と、家族の方々に、日々の日常生活の困り事のアンケートを行い、その結果から分かった事を、東海北陸理学療法士学会や、研究会で発表させて頂きました。今後のリハビリ対応や、講習会に役立て、少しでも皆さんの為になるように努力させていただきます。ありがとうございました。また私自身、初めて経験させていただいた事も多く、三重県のパーキンソン病友の会の講習会、愛知県での一日交流会での講演など、今までの積み重ねの結果を、ようやく皆様のもとへ届ける事が出来た一年。感慨もひとしおです。

あらためて、色々あった一年を振り返り、思い返してみると、公私ともに学ぶ事が多かった一年でした。そんな中で、強く印象に残った事、今回は紹介させていただこうと思います。

「一期一会」 高校の頃、剣道部だった僕は、毎日この言葉が書かれた額を見て、日々部活動に励んでいました。昔の剣の修行は真剣勝負、切るか切られるか、殺すか殺されるか、今対峙している相手は、次の瞬間には死んでしまっており、二度と自分が合う事はない、もし自分が逆に、死んでしまえば、相手も、二度と自分と会う事はない。こんな事が言葉の語源で、今の瞬間、自分が対峙している事は、もう二度とない事だと捉え、一瞬一瞬を真剣に、大切に過ごさなさい、そんな意味である事、指導者に教えて頂いた記憶があります。現在まで僕の座右でもあります。本当に、日々起こる事は、さまざま、貴重な事ばかりです。何でもある現在の豊かな時代、食べるものに困る事もなく、着る物にあふれ、インターネットを使って便利に簡単に日々を過ごす事に慣れてしまったせいでしょうか？「もったいない」という言葉も、「ありがたい」の言葉も、

昔ほど貴重ではなく感じてしまいます。 そんな中、職場の同僚が結婚をしました。いつもの感謝と、これからのお二人の幸せを祈り、ワインにお祝いの言葉を刻み贈りました。気づけば早いもので、僕たち夫婦は15年、こんな時もあったねと、当時を振り返り、写真を見たり、思い出を語り合ったり。「なんで結婚したんだろうね？」なんて、お互い軽く後悔しつつ、(´\_`)なんて、人の幸せに便乗して、楽しい気持ちになりました。

この秋、はじめて、義母と木曾路に二人で旅行をしました。 奈良井宿から、寝覚ノ床を經由して蕨原で一泊、その後、馬籠・妻籠をゆっくり見て中津川湯舟沢でもう一泊、2泊3日の旅行でした。 家内のかねてからの夢だった、「お父さんとフランス旅行に行きたい！」という夢を実現！！の影で、一人留守番の義母がさみしくない様に、との事。始めは、どうなるものかと、心配でしたが、終わってみれば、この旅行は、人の温かさに触れ、親孝行にもなり、とても良い旅となりました。 義母と二人、ゆっくり奈良井宿を観光している時、ふと、店頭で紅くかわいらしい姫リンゴが目につき、誘われるようにお店の中へ。 奈良井では、桜湯という、桜の花を塩漬けにしたものに湯を注ぎ、お茶の代わりにもてなす風習があるとの事、お店の中で、雰囲気のある言葉遣いの綺麗な奥様から、おもてなしを受けました。 聞けば、ご主人は、パーキンソン病とのこと。ずっと支えてきた奥様も先日体調を崩し大変だったご様子、それでも、娘さんが助けてくれる事、ご主人は、奈良井の宿を盛り上げるため尽力された立派な人物である事、教えて頂きました。 帰りには、おいしい葡萄を頂き、至れり尽くせり、ご主人にも、ゆっくりとしっかりと筆で、お地蔵さんの絵と、「健康第一・無事」と書いた書画をいただきました。 思いがけず、人の温かさに触れる事が出来、「一期一会」とは、まさにこの事だと思いました。

「共白髪」そういえば、15年前、結納を交わした時、白髪の老夫婦が人形で飾られており、「これは、どんな意味があるのか？」聞いてみた気がします。すると、父が、「夫婦二人が助け合い、支え合って、共に白髪になるまで添い遂げる」と言う意味だと教えてもらいました。 その両親は、結婚43年目。 先日、お祝いにコンサートのチケットを贈りました。 千昌夫、チェリッシュ、黛ジュン、両親の若い頃に二人が共に聞いていた歌謡曲のコンサート。 喜んでくれました。 まだまだ、若い、と思っても、確実に年を取り、白髪も増え、体力も衰え、疲れやすくなっているようです。 まさに、父があの時言っていた「共白髪」きっと、二人いままで支え合って、助け合ってきたのでしょ。思い遣りました。 この会報を読まれている、会員の皆様の傍にも、日々、支え、支えられ、支え合う、パートナーがいるのかも知れませんね。 大切にしたいものです。 「共白髪」と言う事は、共に年を重ねてきたという事、自分だけでなく相手も、体力も衰え、疲れやすくなっているのかもしれない、支えてくれている分、自分の事を後にして、我慢も忍耐も、自分以上に頑張ってくれているのかもしれない。 さて、今年も残りわずか、最後の体操は、先日皆さんと一緒にいった、富士山体操です。 明るく一年を締めくくりましょう！

## みんなでやろう！「富士山日本一体操！第①」

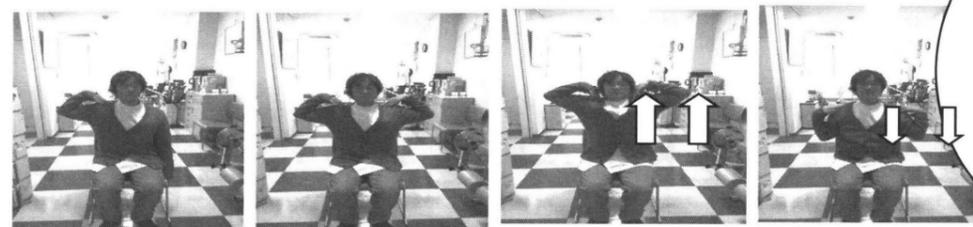
「運動したいけど、転ぶのが怖くて」「このごろ、呼吸が苦しい気がする」

「なんとなく、声が小さくなった」「姿勢が傾く」「前に屈んでしまう」

こんな事でお悩みの方の為の体操です！大きな声で歌いながら楽しく行ってみましょう！



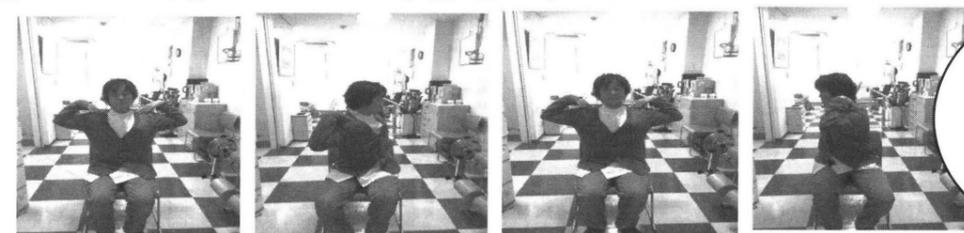
### ① あたまを雲の上に出し



右手を肩に 左手を肩に 両肩をすくめて 落とします

片手ずつ  
方に手をのせて  
両肩をすくめて  
落としましょう！

### ② 四方の山を見下ろして



胸を張り肘を水平に 体を捻ります 元に戻して 体を捻ります

胸を張り、肘を  
水平に！しっかり  
体を捻りましょ  
う！

### ③ カミナリさまを下にする



片手ずつ膝に 両手を膝に しっかりお時儀をして、戻します

片手ずつ  
体を起こして  
最後は背伸び  
しましょう

### ④ 富士はにっぽん一の山！



片手ずつ上へ、指を合わせ1を作ります 歌に合わせて体を左右に倒します

出来る限り  
おおげさに  
しましょう



# みんなでやろう！「富士山日本一体操！第②」

「運動したいけど、転ぶのが怖い！」「姿勢が傾く！」「前に屈んでしまう！」  
 こんなことでお悩みの方の為の体操です！大きな声で歌いながら楽しく行ってみましょう

## ① あおぞらたかく そびえたち

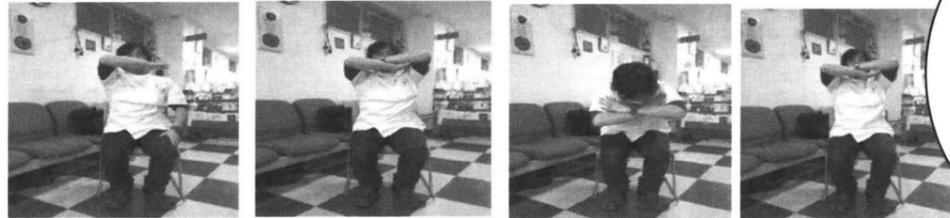


右手を上  
両手をあわせ  
体を後ろに反り  
戻します

片手ずつ  
手のひらと、甲を  
あわせて、体を後  
ろに反ります！



## ② からだに ゆきの きものきて



片手ずつ胸を張り肘を水平にして  
体を前に屈み  
元に戻します

胸を張り、肘を  
水平に！  
しっかり  
体を前に屈み  
ましょう！



## かすみの すそをとおく ひく

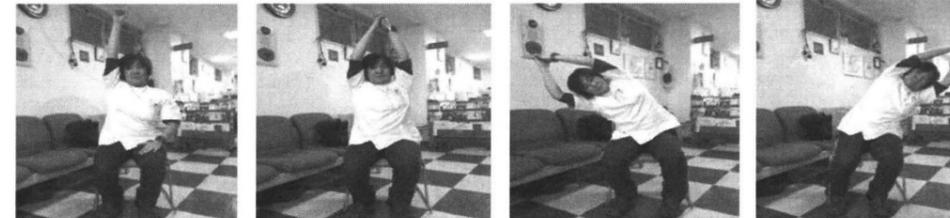


胸を張り  
左膝を右肘に  
胸を張り  
右膝を左肘に

片手ずつ  
体を起こして  
最後は背伸し  
しましょう



## ③ ふじは にっぽんいちの やま



片手ずつ上へ、指を合わせ1を作ります  
歌に合わせて体を左右に倒します

出来る限り  
おおげさに  
しましょう



## 広告一覧

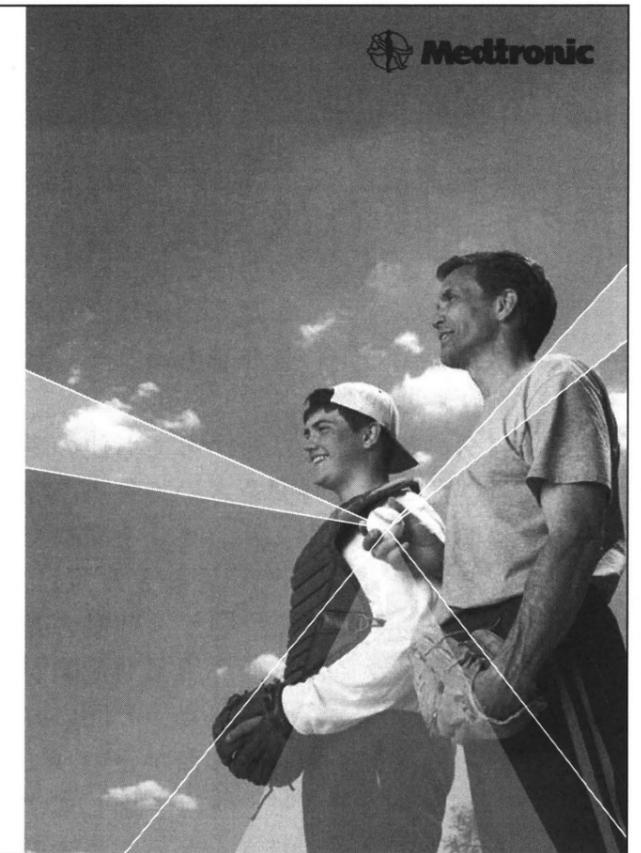
広告一覧 .....	23 ページ
日本メドトロニック (株) .....	23 ページ
服部神経内科本町クリニック .....	29 ページ
(有)メディカル在宅マッサージセンター .....	29 ページ
(有)一粒社 .....	36 ページ
エフピー (株) .....	36 ページ
協和発酵キリン (株) .....	45 ページ
大塚製薬 (株) .....	45 ページ
グラクソ・スミスクライン (株) .....	49 ページ
大日本住友製薬 .....	49 ページ

## 明日の笑顔

脳深部への電気刺激により、  
 本態性振戦等に伴う振戦、  
 パーキンソン病の運動障害や、  
 ジストニアの症状を軽減し、  
 「明日の笑顔」  
 を取り戻していただきたい。  
 それが私たちメドトロニックの願いです。

日本メドトロニック株式会社

〒105-0021 東京都港区東新橋2丁目14番1号  
 Tel. 03-6430-2016  
<http://www.medtronic.co.jp>



# 今回の「一日交遊会」は…ひと味違います

## 「交遊会」担当者

### 今回は井戸端会議風

新入会員さんに、入会の動機を聞くと「患者さんがどういう気持ちで病気に立ち向かっているか、なまの声を聞きたい」ということが多くあります。

一日交遊会の今までの定番メニューは、福祉用具の見学、音楽療法、リハビリ体操でした。患者さん同士のお話し合いは昼食時間にしていただくと気楽に出来るのではないかと考えていました。今回、今までの方法もいけれど、一度『時間をとって』話しあうこともやってみようということになりました。

なるべく形式的にならないように、難しいけれど「司会者なし・テーマなし・まとめなし」の「3ない」方式も考えてみました。

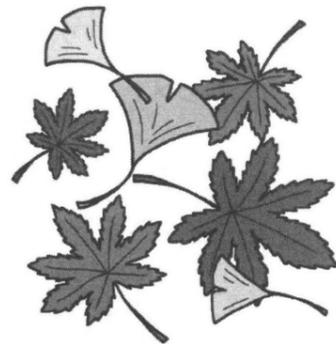


11月28日が当日。さて、この日の様子はどうでしょう。

35名の参加がありました。午前中の懇談会は1班12人で3班にして、フリートーキングです。部屋は1部屋しか取れないので、隣の班の声が聞こえて落ち付かないという心配はありました。また、自由にどうぞといっても、やっぱり進行役がほしいな、という意見が出るという予想もありました。

また、自分の班の様子は分かってても他の班はどんな様子だったか、知りたいという希望もあり、急遽昼食時間をさいて各班の様子をまとめてもらいました。

薬の効く時間と飲み方、リハビリを家庭でどのように行っているのか。声の出にくさをどう対処しているか。すくみ足をどう対応しているか、運動の効用として、太極拳やカラオケの紹介、お風呂も危険が潜んでいるという報告もありました。また、今回の井戸端会議風話し合いの効用は、何を話したかということよりも、皆が心の底にあるモヤモヤをはき出してスッキリできたことが大切。今まで話さなかった患者の方々と気軽に接し、人間関係が深まることを評価したいという話もありました。1班10人くらいまでの人数が理想か。



### 午後の部は近藤将人先生の日常生活動作・リハビリについて

今回は講師に本町クリニックの理学療法士の近藤将人先生です。会報では毎回写真入

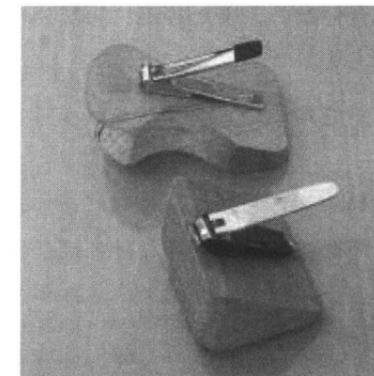


りの分かりやすい記事を寄せていただいて、おなじみですが、実際にご本人からご指導を頂くのは初めてという方もおられるのではないのでしょうか。先ず大きな声「あ！」にびっくり。先生ひとりと参加者30人以上と比べて先生の方がびんびん響きます。

また中日スポーツと「某ダイソー」のテープでつくった手作り訓練具

などを使って身体のどこに効果があるかなど、実際指導を通じて教えて頂きました。午後の眠気を吹き飛ばす、お話しと実際指導でした。

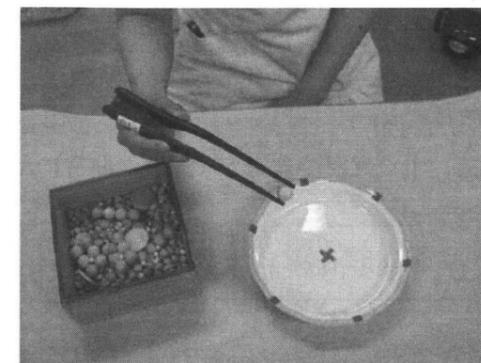
部屋の後ろには、先生がわざわざもって来られた「自助具」を並べ、こんなに便利なんですよ〜と、「ボタンかけ具」「つかみやすい箸」「トーキングエイド」「声を大きく聞かせるメガホン」などの紹介もありました。



台つき爪切り



ハンドラーつき鍵



挟みやすい箸



会話を助ける道具

## 懇談会のアンケート結果です。

- ・皆様のお話が聞けてよかったです。
- ・皆様の話が聞けてよかった、また井戸端会議風で懇談会をしていただきたいです。
- ・ざっくばらんに話すこと、大切です。このような企画は是非続けて下さい。現在夫は療養型病院に入院中。ここでは神経内科の専門医には診てもらえません。入院中のため他の病院受診もままなりません。パーキンソン病の相談が出来ず、ひとり悩んでいました。友の会の旅行、交遊会に参加させてもらい心が少し楽になりました。ありがとうございました。同じような境遇の方とお話しできたら嬉しいです。
- ・とても有意義な会でした。ありがとうございます。
- ・35名参加で3つのグループに分かれてのお話会、とてもよく皆さんの声が聞こえ、よかったです。
- ・薬、歩行、etc. 情報を頂きました。
- ・今までになくゆっくりお話しが出来てよかったです。
- ・〇〇さんの進行はベストでした、ありがとうございました。
- ・初めての試み大変有意義でした。
- ・患者同士が情報を交換する機会は少ないので、今後もやってほしい。
- ・非常に参考になる話しが聞けました。
- ・隣の声が聞こえる（別室にすること） 司会者をきめた方がいい（進行役必要） グループを分けても、その班独自のテーマ以外に、共通のテーマをたてて話し合いたい。また各班、懇談会の記録をまとめておきたい。（他グループの話の結果をききたい）
- ・よかったと思います。思っていたこと全部話せたとはないですがこれからも時々こういう形で行うのもよいのではと思います。皆の輪が広がったと思います。
- ・いつもお世話になります。同じ病気の方やその家族の方々の体験や暮らしぶりから学ばせていただくことは多く、励みになります。皆様が熱心に学ばれている姿に感動し見習わなければと、思います。どうか現状を維持して楽しい日々を、よい正月を皆様が迎えられる様にな… ありがとうございました。
- ・もうすこし全体を通しての会話が出来ないか。
- ・型にはまらない自由なところが良い。
- ・それぞれ皆さん、自分の症状や薬の話を出し合い、あまり存じ上げない方もじぶんと似ている方より親しみを持ってました。
- ・皆さん耳の良いのには感心します。名大病院の聴力検査ではギリギリ年相応と診断されておりますが…。今日は風邪も加わって大変でした。近藤先生のお話、すぐ実行できそうな気楽な非常のためになる有意義なお話しでした。ありがとうございました。
- ・発言の機会がたくさんあり、よかったです。今後もこの方式でやっていただけたと思っています。

## 恒例の南知多一泊旅行 無事に楽しく終わりました

担当 石原 法子

楽しみにしていた毎年恒例の南知多一泊旅行も、無事に終わりました。

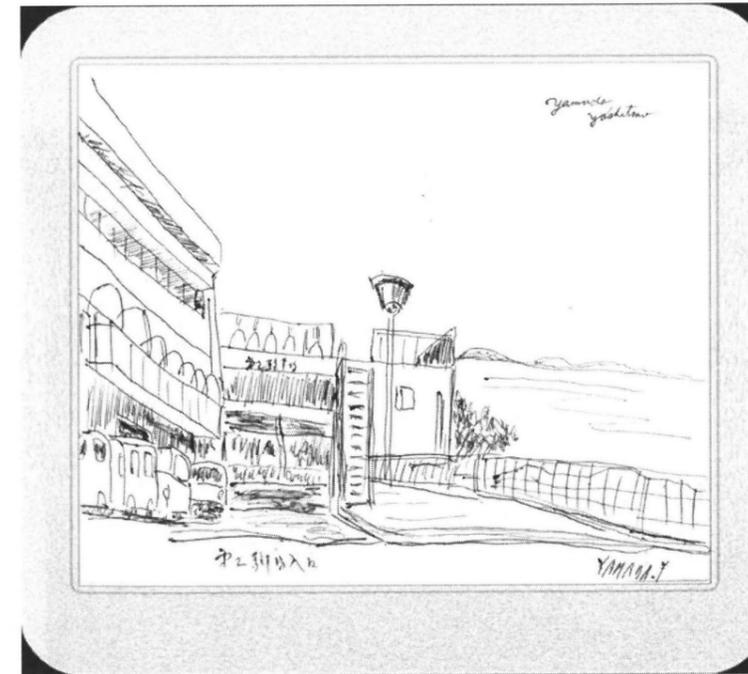
皆様、楽しんで頂けましたでしょうか？

あいにくの雨のため、ホテルまで訪れることが大変だったのではないかと思います、皆様無事に到着されてホッとしました。

今回初めて旅行の担当をさせて頂きましたが、段取りが今ひとつで、慣れないとはいえ皆様をハラハラさせたこととお詫びしたいと思います。それでも、美味しく頂いた御馳走と仲間同志の語らいを楽しんで頂けたのではないかと考えています。今回は平山先生御夫妻の他に、神野先生、鵜飼先生にも御参加頂き、さらに充実した会となりました。神野先生には楽しいお話の後、乾杯の音頭で盛り上げて頂きました。神野先生、有り難うございました。また、夕食後の平山先生の「便の研究結果」のお話は大変興味深かったですね。小腸で薬は吸収されるというお話も、薬の飲み方などに関連して、私たちに役立つ事ばかりですね。平山先生、有り難うございました。

その後の、鵜飼先生の伴奏付きの合唱も楽しかったですね。久しぶりに声を出して歌い、気持ち良かったです。楽しくてリハビリになるのですから、音楽療法は本当に嬉しいです。私はたまに近くの居酒屋さんでカラオケを歌ったりします。鵜飼先生、有り難うございました。

最後に、参加された方が平山先生のお話の「便」と鵜飼先生の合唱で歌ったアンコ椿は恋の花の「あんこ便り」にかけて、「便(うんこ)と便りは同じ字を書きます。便はお腹の便りです」とめて下さり、歓声が上がりました。心から感謝しています。皆様、有り難うございました。



ビラ・マリン第2駐車場>画・山田良知さん  
山田さんはもと美術の先生でした。前回の一泊旅行の時もスケッチしていただきました。ホテルに着いて、あっという間に描かれました。

一泊旅行の二日目の朝、ホテルのロビーに集まりました。



一泊旅行参加の皆様

早く帰られた方もみえるので全員ではありません。

ビラ・マリーナから朝の三河湾と伊勢湾を望む



## 服部神経内科 本町クリニック

〒460-0008 名古屋市中区栄 3丁目 20-29

院長 服部達哉 副院長 服部優子

診療時間

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

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

## 訪問マッサージのご案内

★パーキンソン病にあったマッサージ・ストレッチを行います。

★医療保険適用の為かかりつけの医師の同意書が必要です、詳しくはお問い合わせください。

弊社は一般社団法人全国パーキンソン病友の会

愛知県支部様より感謝状を頂いております



(有)メディカル在宅マッサージセンター  
イクヨオオシン



0120-194004

〒453-0851 名古屋市中村区畑江通8-18-1 UV岩塚ビル

## 平成 27 年度第 4 回 医療講演会（豊橋市）のご案内

- 日 時 平成 28 年 2 月 14 日(日) 13 時 30 分 ～ 15 時 30 分
- 主 催 全国パーキンソン病友の会愛知県支部
- 後 援 豊橋市保健所
- 場 所 豊橋市保健所・保健センター講堂  
(中野町字中原「ほいっふ」内)
- 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：〒441-8539 豊橋市中野町字中原 100 ほいっふ内

電話番号 0532-39-9111

### 公共交通機関：

豊鉄バス一大崎線・中浜大崎線

「ほいっふ停留所下車

※豊橋駅からは東口 1 番乗場をご利用ください。

※小浜大崎線は停車しませんのでご注意ください。



## 事務局だより

事務局

### 【署名と募金のお願い】

今回、国会請願署名用紙（パーキンソン病友の会、日本難病・疾病団体協議会の 2 種）と募金用振込用紙を同封いたしました。難病新法には、まだまだ、ヤール重症度 2 以下の軽症者の課題などいろいろあります。署名活動にご協力をお願い致します（1 月末締切り）。署名は、自筆で、住所も県から記入し、「〃、同上、」など省略しないでお願いいたします。また、表紙の「請願人」には、ご自分のお名前を書かないように併せてお願い致します。

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

今年の 1 月から、医療費に自己負担が生じ負担に感じておられる方も多と思います。そんな中、大変に恐縮ですが、会運営にご支援をお願いいたします。10 月末での中間決算ですが、収入が 228 万円、支出が 216 万円。4 回の会報発行が 82 万円と多く、後 2 回の発行に苦慮しています。年会費 5000 円ですが、1500 円は本部会費、1500 円は愛難連会費、支部の経費は 3350 円ほどです。お知り合いの方に一人でも入会をお勧めいただき、また、ご支援いただくと助かります。よろしくお願いいたします。

### 【会員動向】

11 月 15 日現在の会員数は、9 月 15 日、274 名に対し、退会者 1 名、入会者 8 名の 281 名です。

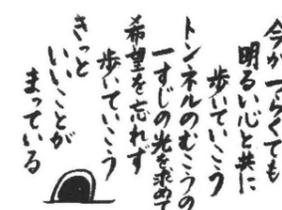
### 【会活動】

- 10 月 03 日(土) 定例役員会（運営会議）（東海市民交流センター会議室）会報 83 号発送
- 10 月 13 日(火) 音楽療法（名大病院ナディック）
- 10 月 12 日(月) 第 43 回愛難連大会
- 11 月 07 日(土) 定例役員会（運営会議）（東海市民交流センター会議室）
- 11 月 11 日(水) 全国誌会報 142 号発送
- 11 月 10 日(火) 音楽療法（名大病院ナディック）

### 【お知らせ】

(1) 本をいただきました

平成 24 年に越澤さんから事務局を受け継いだ時、前会長の益田さんから丁寧に整理された名簿をいただきました。その中に会友関係というページがあり、県外の方のお名前が沢山載っている。滋賀の久保田容子さんというお名前もある。どういう関係の方々だろうと思っていた。今年、第 1 回のパーキンソン病コンGRESSが水戸であり、一宮の



# 図書紹介 (9)



書名：パーキンソン病の薬の本 2015  
—パーキンソン病治療薬を一挙掲載  
(写真・薬価つき)

監修：武田 篤 ((独) 国立病院機構 仙台西多賀病院長)

発行所：アルタ出版 2015年3月 1000円+税

パーキンソン病を診断され、投薬を受けた時、「どれだけの薬があり、処方された薬は、どんな働きをするのだろうか」と誰しもが思う。他の難病に比べて、パーキンソン病の薬は多いが、それらの薬について説明されている本はほとんどといってよいほどない。今年初めてこの本に出合った。

本書は、「パーキンソン病の治療薬全体を理解してもらおう」ことを目的に企画された本で、「本書の特徴は三つ」だと書かれている。

1. 治療薬を写真と薬価付きで紹介
2. マンガで薬剤の働きをわかりやすく説明
3. 薬剤の分類ごとに効果や注意点をコンパクトに説明

目次をみると

- パーキンソン病の基礎知識
- パーキンソン病マンガ～夢の競演 パーキンソン病薬者(役者)オールスターズ
- 治療薬一覧の見方

パーキンソン病治療薬一覧

- レボドパ：イーシードパール・ネオドバゾール・マドパー・エオドパストン・メネシット・カルコーパ・ドパコール・パーキストン・レプリントン・スタレボ・ドパゾール・ドパストン

COMT阻害薬：コムタン

MOA-B阻害薬：エフピー・セレギリン塩酸塩

- ドパミンアゴニスト：カバサル・カベルゴリン・パーロデル・アップノールB・コーパデル・デパロ・パドパリン・メーレーン・プロモクリプチン・ペルマックス・ベセラル・ペルゴリン・ペルゴリド・メシル酸ペルゴリド・ニュープロパッチ・アポカイン・ドミン・レキップ・ビシフロール・ミラベックス・プラミペキソール塩酸塩

アマンタジン：シンメトレル・アテネジン・アマンタジン塩酸塩

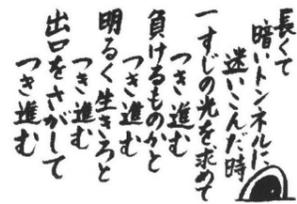
ゾニサミド：トレリーフ

ノルアドレナリン補充薬：ドプス・ドロキシドバ

アデノシンA2A受容体拮抗薬：ノウリアスト

- 抗コリン薬：アーテン・セドリナー・トリフェジノン・トリヘキシフェニジル塩酸塩・トリヘキシン・パーキネス・パキソナール・塩酸トリヘキシフェニジル・ペントナ・トリモール・パーキン・アキネトン・タスモリン・アキリデン・ビペリデン塩酸塩

※ 手元に置いて薬の作戦を立てるのにお使いいただくのも良いかも知れません。



加藤真知子さんがポスター発表をされていた。懇親会では、隣り合わせの席になりお話をさせていただいた。若年性の発症で、以前は友の会にも加入されていたとのことだった。

この加藤さんからお電話があり、久保田さんから、出版された本が届いたので、愛知県支部の方で読んでいただけたらと送ってくださった。左のような自筆の、詞を集めた本です。年を取ってから発症のパーキンソン病と若年での発症のパーキンソン病は、一緒であって、一緒でない顔を持つ病気です。同じ病を病む仲間として病気を理解できたらと思います。お読みになりたい方、事務局へご連絡ください。

(2) 本の案内の折り込みチラシを入れました。やはり、会友関係のページに載っている(現在は会員になられました)京都の鎌田清美さんが本を出され、そのチラシをお送りくださいましたので、折り込みました。よろしくお願いたします。

(3) 医療講演会にご参加ください

今年も押し迫ってまいりましたが、この会報が届いた週末、12月19日(土)、今年最後の行事の医療講演会です。お誘いあわせご参加ください。

(4) お礼

共用品推進機構から、一昨年の「旅行」、昨年の「コンビニエンスストア」に引き続き「医療機関に関する良かった」アンケートの依頼があり、役員のメーリングリストおよび事務局に、メールでご連絡を寄せていただいていた方をお願いをしました。ご協力ありがとうございました。

(5) お詫び

事務局の不手際で一日交遊会(11月28日)が、第33回日本神経治療学会市民公開講座「神経疾患の次世代治療について」の開催日とバッティングしてしまいました。ご迷惑をおかけしましたこと申し訳なくお詫び申し上げます。

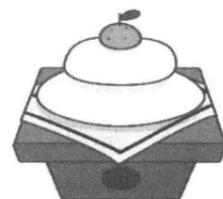
(6) 愛難連事務局からのお知らせ

愛知県医師会難病相談室「平成27年度 患者・家族のつどい」を紹介します  
※事前の申し込みが必要です(TEL052-241-4144)

- 1月13日(水・14:00~16:00) 「障害(ハンディ)」を抱えた人が輝いて生きるには」
- 1月14日(木・14:00~16:00) 「クローン病と食事療法」(対象：クローン病患者・家族)
- 2月8日(月・14:00~16:00) 「病気になった時の社会保障」
- 3月15日(火・14:00~16:00) 「難病患者さんの就労勉強会」

## 【定例役員会(運営会議)にご参加ください!!】

- 1月 9日(第2土) 東海市市民交流プラザ
- 2月 6日(第1土) " 【会報発送 86号】
- 3月 5日(第1土) "



## 福祉講座 9 介護保険について (4)

事務局

### 1. 在宅(居宅)サービス

#### (1) 訪問介護(ホームヘルプ)

★住み慣れた家で生活を継続できるようにするための基本サービス

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

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

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

#### (2) 訪問看護

★自宅での療養生活を支えるサービス

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

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

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

#### (3) 訪問リハビリテーション

★利用者の居宅でリハビリを行うサービス

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

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

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

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

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

#### (4) 通所介護(デイサービス)

★施設などにおいて、日帰りで介護や生活機能訓練などを行うサービス

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

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

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

#### (5) 通所リハビリテーション(デイケア)

★施設などにおいて、日帰りリハビリテーションを行う

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

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容：

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

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

【86号に続く】

<言葉の整理>

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



あなたの生きた証  
本にします。

原稿有 → 安心本格自費出版  
原稿無 → 対話により出版

自費出版

自費出版 一粒書房 [www.syobou.com/](http://www.syobou.com/) 一粒書房 検索

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



患者さんのために  
信頼と愛が  
いっぱい詰まった

藤本製薬グループ  
**エッピー**  
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

## 「たくさんまちがえました。ゴメンナサイ」

(介護保険と私自身・第2部)

京都市 かまた きよみ

第2部と書くと、第1部はどうしたの?となりそうだから、第1部の紹介をすると83号に書かれています。

初めての介護保険で、家庭の一主婦として介護保険を語る部分は、よどみなく流れているとおりで、この部分にまちがいはありません。

### (2) 介護つき有料老人ホームでの介護保険

となると、最初から語っている私が「わたし」になってつまづく。ついで、もうひとつ、わたしが入り、私の行先は「特別養護老人ホーム」かという辛口の皮肉がきいてこない。このミスは、パソコンの清書をたのんだOさん「原稿と違っておりました。すみません」とのこと。このミス防止策は、ただひとつ、私(かまたきよみ)が責任を持って最終校正を行うこと。「ハイ、よく、わかりました」これが、Oさんへの私の回答である。

### (2) の巻末について

巻末に「ベストライフ京都」の利用料の御案内という表が出ておりますが、ベストライフ京都の方より、これは、あくまで「介護つき有料ホーム」の典型として事例をあげるのなら、ベストライフ京都の名前をあげる必要はないのではないか、との要望がありこれも、また「ハイ、よく、わかりました」。この後(10月21日以降)は、ベストライフ京都ではなくスノー・ハウスの名でよびたいと思います。

ついでに、スノー・ハウス関係、まとめておくと、スノー・ハウス 2015年1月の介護保険利用料が月額1,310,714円。介護保険料収入は総額13,107,140円。「それでも、やっぱり、ゴッツイナー」と、スノー・ハウスの同業者のおっさんが言っておりましたよ。

### (3) 企業と役所と介護保険

介護保険はまず最初に支給があって、監督する行政の姿が見えない事は(第1部)に書いたが、行政側もいろいろ努力の結果、京都市が監督する力を強めたようだ。今年の夏、(いつか私は知らないが)、伏見区役所では、「介護保険エリアマップ」(46ページ、A4版)を区民希望者に配布している。これには伏見区内の介護保険業者252ヶ所(27年7月現在)の名前、電話番号、住所がのせられ、番号簿をそえた地図もある。しかし、伏見区は他の地区(たとえば京田辺市・城陽市)のように住宅地図を発行していないので、現場に行きつくまでには、更に相手に道すじを聞くという努力を要する。

このエリアマップは京都市介護保険課 発行によるもの。

エリアマップはまだ発行されたばかりで使用してみると、道のりが非常に遠かったり書いてある事務所に行くと、まさに机と電話のみで老人の姿もなく相談者の姿もなくという所にぶつかったり、まだ、とても、エリアマップ使用法の表紙にえがかれている利用者側が事業所を選択してサービスを利用するという所まで行かないけれど、今までが、何もなかったのだから、これからは、たよりにしてこの本を活用する事から始めたい。

ついで、介護保険料の問題

利用者の支払う介護保険料が二倍になるというライン。京都市の場合は月収333,500円位（もっと低い水準からだという注意もある）からが範囲に入ってくる。（実際は世帯内の構成人員とかその人たちの介護保険の高低などで変化するのでつかみにくい）平成27年8月1日に厚生労働省から出された「介護保険の費用負担が変わります」というチラシを読んで一度に理解出来る方なんて存在しないと思うし、このわかりにくい文章を、ここに再現しようとも思わない。

ただ、この月収約33万の人たちは、月額11,248円の介護保険料をも、支払っているのである。この人たちのズシリとした重税感は理解してほしいと思う。

(4) 走れ・・・車椅子

ここは、ひどい。まず、最初の一行目からまちがっている。「私たち小規模多機能居宅介護の中にいる人間は」とあるのが問題のまちがいである。私たちのいるスノー・ハウスはあくまでも介護つき有料老人ホームであって、なぜ、こんな言葉をここで使用したかという、私が、この言葉を丁度、おぼえたばかりであったことである。珍しい言葉、おぼえにくい言葉、78才になる私は、今でも、そんな新しいキラキラした言葉に会うとドギマギして使いたくなる。それが、何を意味するか、そんな事は全然考えなかった。

私がこの文を書いた当時、スノー・ハウスのことを小さな施設だと考えていたのである。

小さな割合に、内部に医者が来て診察したり、ベッドのシーツの交かんを一週間に一度したりするみせかけが、非常に私にキラキラしたものを感じさせていた。

私が自分のミスに気がついたころ、伏見の名簿には本当の小規模多機能住宅の名が出ているのも知った。たとえば、小規模多機能 京都向島とか、小規模多機能型居宅介護 よろこび伏見とか。今、私は自分の本「よりしろの木」の宣伝のために、この介護保険マップで施設めぐりを始め（もう数カ所に行った）たので、これらの所にもいずれは行けると思います。その時はまた報告させて下さい。

(5) スノー・ハウスの車椅子

スノー・ハウスにおいて、私は車椅子を使用しているが、これは自分の意思で始めた事ではない。朝・昼・夜の三回、食堂の往復を車椅子でやるか・・・ぐらいの軽い話がいつのまにか、一方的に車椅子の使用が押しつけられ、自分の部屋から一歩、外に出るとやかましくとがめられる・・・という事態になったので、こちらは、正論として、歩行も出来ることを主張して、目下、リハビリを請求中。と言うのが、私個人のスノー・ハウスにおけるたたかい(?)ですが、この車椅子優先思想はスノー・ハウス全体の社会関係までゆがめているように、私には見える。

身体障害の高年齢女性の多い事から、車椅子使用者がふえる事は、こういう施設としては覚悟をしておかねばならないが、それにしても、今の状況はひどすぎる。

朝6時半ごろまでに二階西エレベーターのところには十台以上の車椅子が並ぶ。7時（実際の朝食は7時30分）から始まる朝食のためである。自分の部屋から自力で、ここまで来れる人はごくわずかで、あとの多くは（七割ぐらい）部屋から職員（正規の）が、車椅子にベットから患者をのせてつれて来る。患者の体重によってはものすごい重労働になり、息がつまる思いだという、みかねて患者同士で手を出して助けようとするが規則が許さないので、職員同士が大声を出して、その行動を規制する。

さあ、これが車椅子のもたらしている現状であり、私の「夢見る車椅子論」では、のりきれないと見る人が多く、でも、私はやはり職員と患者に線を引くのは反対だ。少なくとも伏見のこの地で、どういう星のみちびきか知らないけれど、一緒に暮らすことになったのだから せいぜい仲よくやろうじゃないですか・・・と思っている。



## 講演会 岩倉市 増田民子

岩倉市主催の講演会の場合、殆ど出席しております。10月は湯浅景元氏でした。テレビでは時々お見受けするのですが、実際お会いすると又ぜんぜん感じが違います。

今回湯浅先生の場合は話術がとてもお上手で90分間引き込まれるように聞いておりました。

冒頭の挨拶で「眠い方は聞いているふりをして聞いているふりをして眠ってください。」場内爆笑。

「終わって外に出て何の話しか忘れてもかまいません」「ここに居るひとときでも楽しいと思っただけであればそれで良いです。」

「いいですか、この動作を3秒しましょう」「3秒経ちました」日常何時も行っている動作をほんの少し意識するだけ。また、椅子に座って手足を歩く姿勢で動かすだけでも、ずいぶん効果はあるそうです。運動とは身につくまで大変。こんな歩行障害、すくみ足、平衡感覚の衰えた私には無理な話とと思っていましたが、楽しんで身体を動かすのが、一番。パーキンソン病の私にも朝起きる簡単に取り入れられそう。朝起きるときから運動が始まり、夜寝るまで運動。日頃苦痛と思っていた身体の動きも、これ運動なんだ。よしやるぞ！朝から運動が出来る俵せ。ここで身体の動きの悪さ(特に朝起きるとき)運動に置き換えて努力してみよう。気分的に苦痛が少し和らぐかも知れない。…。周りを見廻しても寝ている人は誰も居ません。地に足がついたお話でしたので、健康に暮らしたいのは皆同じ、とても有意義な講演でした。

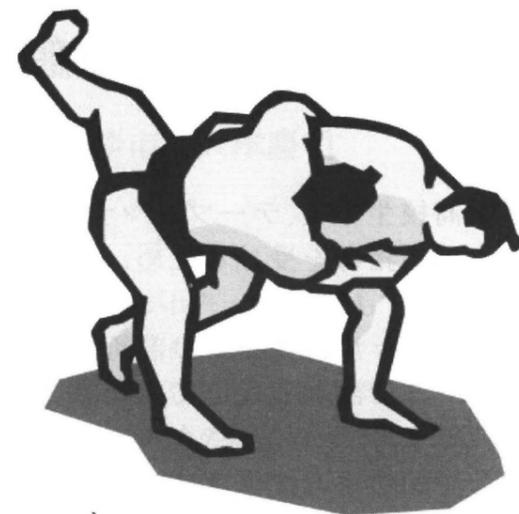
このお話から連想して思ったことは“ケンダマ”。“ケンダマ”は頭も使うし身体も遣うので非常に良いとさまざまところで見聞きします。部屋の中で遊びながら出来る。気分転換にもなるしお手玉とよく似ていますが、少し違う面もあります。気楽な運動のお話を聞きましたので。気楽にケンダマ遊び、いざ始めてみると難しいこと難しいことこれは少々のことでは出来ません。でもできない時の方が身体にも頭にもとても良いそうです。頭はフルに働いているし、身体もケンダマ一点に全神経を集中。木と木がぶつかり合うので音の響きが心地良い。又一つ私の宝物が増えました。

岩倉市民になってから25年。いろいろな方々のお話を聞きました。加山雄三氏。永六輔氏、星野仙一氏 鳥越俊太郎氏、鈴木健二アナウンサー、女性登山家の田部井氏、大相撲の蔵間氏、等々…

その方々の生き方・考え方に学ぶところが多々あります。強く印象に残っているのは、蔵間関の白血病をかかえての講演でした。幼い子供が居ますので、その為にはお金を少しでも多く残しておきたい等



父親としての心の内とか相撲界のことをいろいろ語って頂きました。怪我をしても少々のことでは休まない。相手が不戦勝で喜ぶ姿を見ると気に触るからよほどでない限りでは休まない。など熱っぽく語っておられましたが、その1ヶ月半後 亡くられたのをニュースで知りびっくりしました。確か現役時、関脇まで行かれたように記憶しています。また永六輔氏は登壇そうそう前列に招待席がいつも設けてあるのですが、「これは市民のための講演です。何のためにそのような席を設けるのですか。省いてください。皆さん空いているところへどンドン座ってください」とズバリ……



又、星野仙一氏は、今日、首の手術をして監督を退いているけれど、話は出来ると野球界のいろいろの思いを語られました。

巨人は金で選手を集めるから他の球団は巨人だけには負けたくないと歯をむいて立ち向かったと熱っぽく語っておられました。

加山雄三氏は機械物をこわしてまた組み立てるのが好きでいろいろことの成り立ちを追求する。何事もどうしてこうなったのか考えるというようなお話の後に♪～海よ、ほか4.5曲歌っていただきました。また名古屋方面へも出かけました。大江健三郎氏、五木寛之氏、内館牧子氏、奈良薬師寺館長の高田好胤氏“空は空なり”大谷以前なくなりました。

どなたのお話もそれぞれに特徴があって、広報で見ても整理券を取って来て出かけます。いままで出逢ったたくさんの講師の方』方のお名前が浮かびません。お顔とお名前は思い出すことは』出来ます。27年11月7日は“いわくら市民ふれあいまつり”で講演会もありましたので参加しました。講師はタレント原千晶氏「大切にしたい自分の身体」体験に基づいた壮絶な闘病生活のお話でした。最後の花束贈呈の直後、客席から「頑張れよー」と暖かい励ましの声が響きました。”同感“

来年2月には生涯学習の方で講演会があります。

これはハガキで応募してあたれば出席できます。「戦国武将の危機管理」 静岡大学の名誉教授 小和田哲男氏

あれよこれよとうろろうろしているうちに、忙しく日は過ぎて行きます。長年の私の夢、「瀬戸内寂聴さま」のお話を聞きたいものと念じておりますが、どうも縁がないようです。

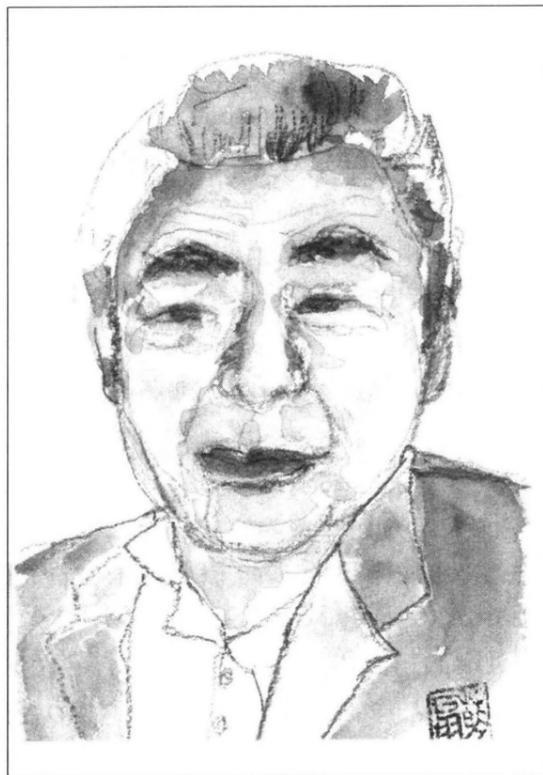
## 第 18 回志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井志津子

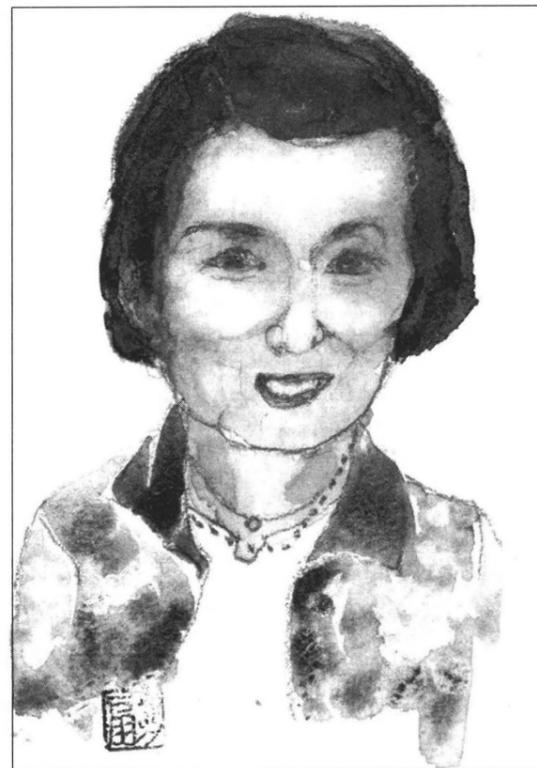
私が高校生の頃、テーブルマナーと称して、ナイフとフォークで洋食を食べる、食べ方の指導を受けるため、ホテルに行ったことがあった。

その頃少々私は性格がひねくれていたのか、日本人である我々が何もナイフとフォークで無理しなくても、箸でおいしく食べればいい。ましてやフォークの裏にご飯をくっつけて食べにくい方法を取らねばならないのか。日本の箸を見下しているようで素直になれなかった。その分あえて箸を使って来た。

ところが、P 患友の会全国大会静岡編での懇親会でナイフとフォークをごく自然に使いこなして、当たり前前の行為の様にふるまってる鷹羽さんの奥さんを見てびっくりしました。やっぱりその国の食べ物には、その食べ物に合った食器や道具そして食べ方があることを知りました。ごく自然に使いこなすことこそ、その国の食べ物が自然に味わえる様な気がしました。もちろん鷹羽さんの奥さんがそれ以後、今までより増して、まぶしい存在になったのは事実です



鷹羽勝造さん



鷹羽やす子さん

## こんなん 使ってま〜す (2)

杖を使い始めて・・・ 常滑市 大津慶明

パーキンソン病と診断されて 14 年になります。

病状も年を追って進んできたようで、最近すくみ足や突進が出てきて転倒もするようになりました。薬も今まではよく効いていましたが、効く時間が短くなりウエリングオフがはじまったようです。主治医の先生にも相談して薬も調整して頂いています。

何とか安全に歩行が出来ないと、リハビリの先生から歩き方の指導を受け、転倒防止と歩行を助けるために杖を勧められました。

早速、先生に紹介していただき 1 本杖を購入いたしました。杖の使い方については会報 84 号の 23 ページに詳しく説明されている様にご指導を受け実践しています。

又、今年から介護認定 1 を受けましたので、これを利用して底が安定している 4 点可動式の杖をレンタルしました。今はこの 2 本の杖を場所や症状に応じて使い分けています。

家の周りの散歩には一本杖は大変軽くて使いやすいです。

狭い家の中や遠方へ行く時は 4 点杖を使っています。階段や電車の乗り降りも安定しているのが安全です。また杖の置き場所に困らず重宝しています。

皆さんにも是非ともこの 4 点杖をおすすめします。

何れに致しましても、いかに楽しく安全で生活できるかが課題であり、便利な生活道具もどんどん取り入れていくことも必要ではないでしょうか。

皆さんも何か使ってみて、これはいいよ！という生活用具がありましたらご紹介ください。

・品名：カーボン 4 点可動式スモールタイプ  
レンタル料 月額 120 円



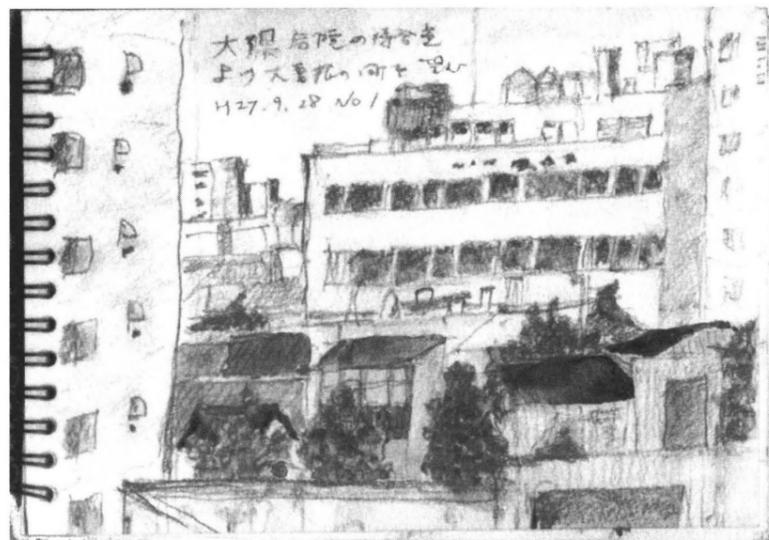
## DBSの電池の入れ替え

岡崎市 浅井志津子

DBSの手術をして6年7ヶ月が過ぎました。とうとう電池の入れ替え時がやって来ました。先生は簡単だから、すぐに終わるからと何度も言われるが、切って取り出すことに変わりはない。でもこれはDBSの手術の宿命で、電池の切れる時に入れ替えの手術をすることは付きものだから仕方がない。とはいえ今73歳後何回この手術をやることになるのか解らないが、行うたびに恐ろしさが増し気分が落ち付かない。

→  
《名古屋の大曾根にある病院の5階から見た景色》

術後の夜に、見つけた19号線の夜景は素晴らしかった。今回は諦めていたF6号のスケッチブックをさっそく取り出した。入院がうれしくなくなった一瞬だ。(白黒でここに載せるほどうまく出来なかったのが残念)



← 《名古屋城を望む》

遠くに名古屋城が見えた  
「オーイ、ここに居るから描いてよ」

とでも言っているようで、ついつい描いてしまった。

3泊4日の入院で、F0のスケッチ6枚とF6を一枚描くことが出来た。

(注) F0はほぼハガキ2枚分弱の大きさ、

F6はハガキ8枚分の大きさです。

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

### Commitment to Life

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

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

## KYOWA KIRIN

大塚製薬株式会社  
徳島研究所 (Hi-zタワー)  
岡本太郎画伯  
「いのち語る」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

## 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。

## 貴男の胸中は如何に！ 緑区 山尾 武史

「武史よ、お前の胸中には、なんで私がこんなことまでしなくてはならない？と思って  
いるだろう、しかし、お前が難儀なことを手に掛けているということは、誰かが楽とい  
うか助かっている者がいる」ということを知ることだよ。ただ、黙って今の難儀なこと、  
苦しい思いを全うすることだよ。そのうち道は開けるよ。その道は楽しい、嬉しいこと  
ばかり待っているんだよ。助けを見過ごしていると反対に自分が辛い目に合うよと教え  
てくれるよ。自分では難儀なこと、つまらないことと思っていると自分がかぶること  
になる時があるよと大自然が教えてくれるだろう・・・“情けは  
人の為ならず”。

世の中は良いこと、楽しいことが半分、苦しいこと、辛いこと  
が半分であり偏った人生はないと思う。元気を出して辛いこと  
に立ち向かい辛い人を助けてあげるようにして自分に徳(喜び)  
を重ねよう。そうすることによって明るい人生を送れるよう  
にしようね。

介助や介護から逃げては駄目だと思う。頑張っ  
て楽しく介護・介助をしたいと思う。そのような気持ちで事を行っていると患者さん自体も喜びが先の  
楽しみに変わってくると思いますよ。患者さんも介護者も明日の良き光を浴びようね。  
お互い、頑張りましょう。



## 食わず嫌い 緑区 越澤 博

辞書によると、①食べてもみないでその食物を嫌うこと。又その人。②物事の実際を理  
解しないで最初から嫌うこと。又その人。とあります。会員みなさま、俳句を食わず  
嫌いしていませんか。会報にATM句会、メール句会の結果を発表していますが、その  
中から気に入った句を口ずさんでみてください。そして、興味をもちましたら俳句をは  
じめてみてはどうでしょうか。心が自由になりますよ。ありのままの気持ちを一句にし  
てみましょう。ある患者さんのお言葉ですが、俳句を作るようになって心が開放され日々  
楽しくなりました。病気と付き合っていかなければならない日々、俳句を友にし、気持ちを  
いくらかでも楽に自由にしたいと。どうぞ、一度試してみてください。

## 干し柿作り

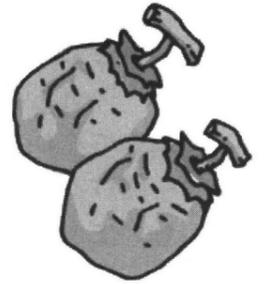
岩倉市 増田 民子

初めての経験。

友人がこれはツボ柿だからあまりおいしくありません。干し柿に  
して食べるとおいしい。干して三日ほどたったら、少しもみ、ま  
た三日ほどたったらもみ、3回ほど繰り返すとちょうど食べ頃に  
なっておいしいと、柿持参で来てくれました。簡単だな？やっ  
てみよつと、さっそく皮をむいて紐で五つ連続でつないで、6本出  
来たので軒下につり下げる。

その姿の可愛いこと、いつも他家の軒下で眺めている光景ですが、我が家になるとま  
た格別。暇さえあれば眺めております。

五ヶ連になって六列に並んで、ぶら下がっている。とても可愛いとおしい。  
嬉々として娘に電話すると、「私、干し柿食べない！！」つれない返事。私は干し柿が大  
好きなのでよく買って食べていましたが、娘は口にしなかったな—“ま、いいか”日々  
変化する柿と向き合っ  
て楽しもう。これに気をよくして来年は本格化するかも…。  
初めての事は心ワクワク。挑戦するよろこび。昔から続いた素朴な作業 我が病気のこ  
とをすっかり忘れていたひとときでした。  
心の安らぎを運んでくれた友人に感謝。



## ドーパミン 岡崎市 浅井 利一

パーキンソン病に馴染みのドーパミンのことがよく分かりません。ちょっと調べてみま  
した。「ドーパミンの存在、つくられ方について」先ずどこにあるのかです。関係書によ  
れば2カ所(3カ所説も)です。一つは脳幹の中にある中脳の黒質。二つは同じく中脳  
の皮質辺縁路。それから脳以外のからだの神経細胞、中でも腸で多く作られているとあ  
る本が強調していました。

次はどのようにしてつくられるかです。中脳の黒質で見られるドーパミンは、黒質がド  
ーパミンの製造工場です。ではどうやって？ アミノ酸の仲間のチロシンが原料。そこ  
にチロシン水酸化酵素というものと関わらせることで、Lドーパができます。つまりL  
ドーパに変身するのです。

そして、さらに別の酵素とかかわることにより黒質で製造されたドーパミンは運動機  
能に関わる働きをします。正常の場合、歩くときは踵から着地するように。ドーパミン  
が減少すると正しく機能が発揮できず、例えばすくみ足のような困った症状が出てしま  
うのではないのでしょうか。もう一つの皮質辺縁路で作られるドーパミンは、気持ちを奮  
い立たせたりやる気を起こす働きに関わっているようです。それぞれ障害を受けそれぞ  
れが障害を受け減少して困っているときは、お互いに助け合っ  
て補完し合えばよいと思  
うのですが。そうはいかないようです。

神経内科の先生から聞いた訳ではありません。本などからの私の推測ですので？？

## 手押車、チーコとお散歩 (毎日の生活の一部です) 緑区 山田 節子

毎日チーコとお散歩です。チーコが呼んでいる様な気がします。「今日は未だ行きませんか…そう 今日も行かなきゃネ」と思い、外に飛び出します。手押車のチーコは意のままに動いてくれます。下草をさげ、車輪を自由に右左に動かし、植木鉢をさけて、私が門扉を開けると、チーコは動きまわります。初め重かったチーコも時を過ぎて軽くなり私の意のままに動くようになりました。三段の階段をどうにかクリアし、道路に降り走るようになりました。アブナイアブナイ、ころんだら最後、又入院。ころばぬようにチーコは応援してくれます。「ころぶな」チーコの助言をきいて、ゆっくり歩きます。夏のあのムーとした風もなく、すがすがしい秋風を感じながら帽子をチョット横目にかぶり「チーコ」とお友達と云って歩きます。5往復を数えるともういくつ数えたかややこしくなり、何往復したかなあ?と考えます。チーコに聞いてもわからず考えます。「ちゃんと覚えといて」と云っている様な気がします。そこで身体にきいてみると「一寸しんどいから5往復目ではないかと身体が教えてくれます。チーコにもうちょっと「がんばるワ」と云って、そよ風にふかれて又歩きます。行ったり来たりけっこう身体の肩がこって来てそろそろ入ろうかと思ひチーコとの散歩も終わります。やれやれ今日もすんだと思う瞬間です。ベッドに横になり一寸ストローでお茶をのんで今日の楽しかった一日の楽しい思い出にふけります。又元気な時は外へ出る時もあり、そのまますぎる時もありチーコが呼ぶ時迄、自分のお休みタイム。身体と相談して次の行動をきめます。

(27年 10/10)

### 第4回懇親会開催のお知らせ

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

#### 〈開催の要領〉

会場 : 「寿司の魚錠池上店」 名古屋市緑区池上台  
TEL 052-838-9540

期日 : 平成28年2月27日(土)

時間 : 11:00 ~ 14:00 (予定) 現地集合、現地解散

会費 : 1,300円/人(食事代)

申込 : 平成28年2月20日迄に下記にお申込み下さい。  
申込先と幹事: 後藤サヨ子 Tel: 052-876-1636



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

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



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。  
あなたにこれからの、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](http://www.ds-pharma.co.jp)

### 三つの願い

(隣のマンガと関連はない文章です)

春日井市 木村順一

60歳になったとき、定年退職したら三つの夢を成就させる…という願をかけました。私の三つの夢とは①海外旅行に行く②油絵の個展をする③切り絵の本を出版する、です。

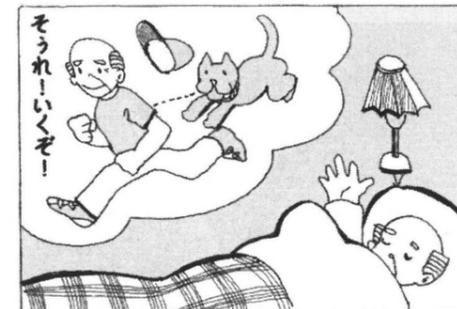
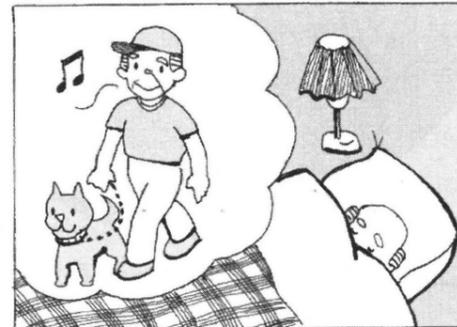
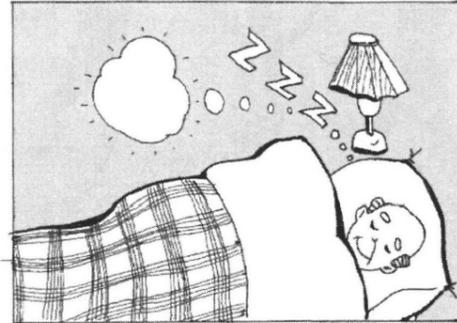
①は定年した次の年、チベットに行きました。②は定年後、好きな油絵の基礎を学ぶために名古屋造形大学に入学しましたが、大学の1回生の時と大学を卒業した年と2回、油彩の個展を開きました。

願いの3番目の切り絵の出版はこれが最後の夢かと思うと実践に向かうことに躊躇していました。しかしパーキンソン病の症状がジワジワ進んでいくと、今に字を書くことやカッターナイフで切り絵を切ることが出来なくなる不安がよぎりました。その不安が私の背中を押してくれました。

決断すれば、作業は比較的スムーズに進みました。切り絵の題材は、私が50年来大好きな八木重吉の詩から切り絵の図柄の発想を得ました。その図柄を見て文章を作る。まあこんな手順で進めました。不思議なことに、特に文章ですが、思わぬ語句がふっと浮かんで、非常に気持ちよく作業が出来ました。でも完全原稿まで2年かかりました。出版は、友の会の会報でお世話になっている半田の一粒社に依頼しました。社長の都築さんが親身になって頂き、一粒社が扱っている「一番白い紙に一番黒いインク」を使って、白黒の際だった美しさに仕上げてくださいました。

さて3つの夢が叶った今、どうしよう…いま、気になるのは、油彩です。3回目の油彩の個展をしたいなあ…とおもっています。実現している頃は油絵も描けなくなる頃かも知れません。「病気で絵が描けなくなったらどうする？」美大に在学の時、先生に聞いてみたことがあります。教授の答え「自分の場合、描けなくなっても絵を鑑賞することは出来る。美に触れることが絵描きの幸せだから」とのことでした。なるほどと思いました。

## ATMを「夢中」の巻 ② パーキンソンさん 作・木村順一



## ATM句会 (22) 27年11月

鶉と匠互いを知りて技冴えし	益田	緑
名月や戦なき世を願うなり	同	
秋祭声援受ける豆力士	同	
空家なる伸び放題の小菊かな	同	

庭よりも空の明るき月夜かな	岡	悠紀子
ひとり居に秋の便りの会津より	同	
万年青の実ホーム入居の決まりけり	同	
秋深し新たな暮らしはじまりし	同	

孫のたも振り回し追う秋の蝶	益田	としひこ
今年また友に貰ひし早稲の飯	同	
花園に蠶螂卵の殖えにけり	同	
畑隅の苺の根分け済ませけり	同	

庭先の秋明菊の咲き初めし	大津	くによ
青空や歩を緩め見る柘榴の実	同	
食膳に茸汁あり旅の宿	同	
秋刀魚焼きビール一杯の旨きこと	同	

携帯を離して過ごす文化の日	近藤	将人
金柑を煮る母の背の祖母に似て	同	
長き夜を読み耽りたる幸多き	同	
冬支度万全木曾にバイク駆る	同	

七五三いつもと違ふ顔をして	大橋	美智子
千歳飴手にして嬉々と三歳児	同	
いいことがあつた夕べは栗ご飯	同	
赤い羽根黄帽子に挿しアクセント	同	

街路樹の落葉吹き寄す風激し	山尾	武史
盆栽の銀杏色づくあしたかな	同	
秋深し庭木の色の変わりけり	同	
散歩道川下りゆく草紅葉	同	

友と行く触れ愛まつり秋日濃し 増田 民子  
小春日や洗濯物のよく乾き 同  
大好きな牡蠣の季節となりにけり 同  
友達が干し柿作り持ちくれし 同

図書館は読書週間菊の鉢 越澤 博  
秋篠の子らの案内や菊日和 同  
杖頼り公園に行く菊日和 同  
鬚に似て大菊厚く咲きにけり 同

一句鑑賞 越澤 博

- 秋祭声援受ける豆力士 益田 緑  
秋祭は、もともと稲の収穫後に、新穀を神に供え、感謝を表し、山に帰られるのを送る祭りでした。ですから農村が主でした。境内の土俵で子供たちが相撲に興じ、母親たちが声援している姿がよく表現されています。私も子供の頃、村社の境内で5人抜きをやった覚えがあります。懐かしく思い出しました。
- 秋深し新たな暮らし始まりし 岡 悠紀子  
岡さんは10月末にグリーンヒルズケア相生に入居されました。家族と別れての生活が始まりました。「秋深し」という季語は寂寥感が深いです。岡さんの気持ちがよく表れています。虚子の句に「深秋ということのあり人もまた」があります。もの寂しさもありますがこれからの生活に明るさを感じます。
- 孫のたも振り回し追う秋の蝶 益田としひこ  
「たも」は「たもあみ」の略です。お孫さんが「たも」を振り回して秋の蝶を追いまわしているのを見て、自分もやってみたくなったのでしょう。お孫さんに「たも」を借りて、童心に帰って蝶を追いかけている様子がわかります。蝶が取れたかどうかはわかりません。
- 秋刀魚焼きビール一杯の旨きこと 大津 くによ  
美味しいでしょうね。夕餉の楽しさがよく表現されています。秋刀魚は寒流に乗って晩秋にやってきます。脂肪が多く、塩焼にして、柚子や大根おろしで食べると一段と美味しいです。加えてご主人と一杯のビールの味、穏やかな暮らしの一齣です。
- 冬支度万全木曾にバイク駆る 近藤 将人  
近藤さんのバイク好きは皆さんご承知のこと。今回は木曾路ですね。初冬の木曾路は気温も低く、ましてバイクでは相当冷えることでしょう。万全の備えをして木曾路を

走る近藤さんの姿が浮かびます。満40歳を迎えられたそうです。充実した生活を楽しまれておられます。

- いいことがあつた夕べは栗ご飯 大橋 美智子  
何かいいことがあつたようです。栗ご飯は季節感十分なお飯で、手もかかりますが心の籠つたご馳走です。作り方には二つの方法があるようです。栗の皮・渋皮を剥きそのまま炊き込む場合と栗を茹でて皮・渋皮を剥き、あらかじめ酒・醤油・塩味で炊いたご飯が炊きあがる前に入れて炊き込むようです。もち米を使うと栗おこわになります。私は炊いたことはありませんが聞いたことがあります。
- 街路樹の落葉吹き寄す風激し 山尾 武史  
街角の風景でしょうか。青々と茂っていた街路樹も晩秋になって紅葉し、やがて落葉となって街路に散らばります。その落葉を一陣の風がきて吹き飛ばしている光景でしょう。このような風に出会った経験があります。
- 友達が干し柿作り持ちくれし 増田 民子  
干し柿は、渋柿の皮を剥き、竹串に刺したり、縄に挟んで陰干しまたは日干しにし、表面に白い粉が噴き出るのを待ち出来上がります。その干し柿を持って来た友達だけを詠っていますが、その場の雰囲気がよくわかります。民子さんのお便りに「私も後二年で車の運転を止めます。と同時に病気も進みますが、そんな時俳句作りをやっていると心を落ち着かせるのにはいいかな・・・と考えている昨今です」とありました。その日の気分を俳句に託し、気分を落ち着かせる・・・俳句冥利に尽きます。

10月4日、104歳、104句

無題のところで紹介しましたが日野原重明先生の句集を今少し見てみます。

超音波発見されたは弁膜症

2014年5月、聖路加国際病院のエコー検査（超音波）で私の心臓に大動脈弁狭窄症が発見され、それ以後私はどこへ行くにも、車椅子に乗っていくことになった。車椅子に乗り始めた頃、私はこの姿を誰かに見られるのは恥ずかしいという気持ちがあり、うつむいて、人目を避けるようにしていた。しかし、どこへ行っても「日野原先生ですね。こんにちは」「日野原先生、おはようございます」と声をかけられる。そこで私は、それならこちらから、元気よく挨拶しようという気になり、それから恥ずかしいという気持ちはなくなり、今まで通りどこへでも行かれる車椅子が、とても便利だと思うようになった。

車椅子乗ったままでどこへでも 空港に新幹線に走れ車椅子

車椅子で空飛ぶ私の意気盛ん

金子兜太はこの句集を読んで「575の俳句詩形を自由に駆使してお書きになっている、その姿勢に感心したのです。こらぞ日野原流の自由さです」と。長寿の秘訣です。

## メール句会 互選結果 (2) H27

3点	窓越しに寝間を覗くは夜半の月	益田としひこ
2点	どの菊も古株となり吾もまた	益田 緑
2点	野路菊に風強き日となりにけり	大津 くによ
2点	好きな菊活けて一服玄米茶	益田 緑
2点	外周の小菊は黄色花時計	越澤 博
2点	足りずく度に目覚める夜長かな	益田 緑
2点	この菊を育てし人に思ひはせ	大橋 美智子
2点	兄弟が訛りで語る夜長かな	益田 緑
2点	お湯割りで秋の夜独り形見酒	益田としひこ
1点	菊香る里庭に祖父偲びをり	大津 くによ
1点	松の枝のあいだこぼるる秋の空	大橋 美智子
1点	大手門開け放ちあり菊花展	越澤 博
1点	菊の香や宮に詣でし誕生日	近藤 将人
1点	魂の遺りし写真秋深し	岡 悠紀子
1点	散歩道金木犀のあるところ	大橋 美智子
1点	紅葉に信州の里染まりけり	大津 くによ
1点	ドビュッシーの名曲誘う虫の声	岡 悠紀子
1点	かさかさと触れ合ひかもす落葉かな	大橋 美智子
1点	秋の夜や家族揃ひて味噌煮込	近藤 将人
1点	日の沈む方から流れ翳雲	越澤 博
1点	満月や雲間雲間と走りける	益田としひこ
1点	秋桜や子らと戯る風の中	近藤 将人
1点	寒菊や君逝きてはや19年	岡 悠紀子
1点	山の宿りんご畑を通りぬけ	越澤 博
1点	神無月我が家を統べる妻はをり	近藤 将人

・みなさんの句がお上手ですので選をするのが難しかったというご意見を頂戴しました。  
 ・作句もですが、自分で選んだ句が載っていると嬉しくなりました。これからも努力してまいります。

以上のような感想が寄せられました。全部で35句、改めてみますと皆さん、よく作句されています。この調子で続けていただきたいです。多くの方がメールを送りますとすぐに返信してくれますので、やる気満々・頼もしいです。

俳句は17音ですので、あれもこれもと入れずに一つのことに絞って表現するようにしてください。今後、毎月1回やってみましょう。楽しく気負わずにやっていきましょう。また、月に1回・締切間際だけでなく、少なくとも毎日1句を目指して頑張りましょう。数多く作ること、歳時記の例句など沢山読んでください。上達の鍵です。

## 無題 越澤 博

○ 4コマ・マンガ  
 友の会会報84号、木村会長の毎日カイチョウ!③「私とマンガ」、素敵な4コマ・マンガです。会長の素晴らしい感性、暖かな人情を感じます。毎号継続されるということ、楽しみです。浅井志津子さんの「志津子の似顔絵コーナー」も18回になります。こちら毎号楽しみにしていましたので、また一つ楽しみが増えました。パーキンソン病の患者さんは「手の震えで文字がいつかは書けなくなる」人が多いですが書けなくなるまで書くとおっしゃっています。凄いい意気込みです。心から敬意を表し応援します。

○ ミーティング  
 後藤サヨ子さん提唱の「お話会」2回目に参加しました。会場は緑区滝の水の四季亭でした。ここは1階が駐車場、客室は2階なので、狭い階段を上がるのに大変でした。客室は中華料理の丸い大きなテーブルが二つ、8人ずつ二組に分かれて坐りました。8人で大いに近況を語りましたが、隣のテーブルまでは動きの悪い私は行くことができませんでした。遠くからは春日井の木村さん、あま市の伊藤フサ子さんが参加されました。フサ子さんとは何年振りだったか、懐かしかったです。一人暮らしの私にとって大変楽しい集まりでした。皆さんに感謝しつつ帰りました。家に帰って思ったのですが皆さんご夫婦で仲良く、労わり合っていました。一人でした。仏壇の妻の遺影を眺めていました。

○ 現役医師・「日野原重明104歳記念句集」  
 日野原先生については先に鶴飼先生がご紹介されています(友の会会報78号)が、日野原先生は今年10月で満104歳を迎えられました。その記念として10月4日に104句の句集を上梓されました。先生は98歳の時、俳句を始められたそうです。そのきっかけは、俳句療法学会の木下星城先生の依頼に応じられたことに始まりました。木下先生は「季語は入れなくていいから、自由になんでも書きなさい」と言われたそうです。その当時のことを日野原先生と金子兜太先生共著「たっぷり生きる」で読むことができます。日野原先生のお言葉・・・「私は九十八歳から俳句を始めた。いくつになっても新しいことにチャレンジできる。この本がその証明です」。また「精神はいつでも人生の現役であれ!!」  
 何句かご紹介します。

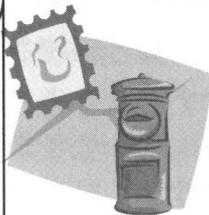
生きているかぎり「余生」などない!  
 恕すこと相手を友とし世界平和  
 臨死の妻囲んで歌う別れの歌  
 亡き妻が眠りし庭に彼岸花  
 奈良産の柿の葉寿司をばほおぼる我

**【原稿の募集】** 会報は会員一人ひとりの情報交換の場です。

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

★ひとこと原稿なら桜梅桃李への投稿を！（ご家族のかたも）

[原稿締切日は奇数月の15日です]



**A・あなたの T・便りを M・待っています！**

[原稿送付先は下記へ。手書き原稿なら木村の方へ送っていただくと助かります。]

大津 慶明・郵送：〒479-0003 常滑市金山字大岨 9-8

・TEL / FAX : 0569-43-4746

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

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](mailto:akanegumo@ma.ccnw.ne.jp)

### 編集後記

今回は原稿の集まりは心配していましたが、先号と同じ56ページになりました。寄稿していただいた皆様、ありがとうございました。「原稿を書く」ことの、いいこと。①自分の気持ちを整理でき、認知症防止にもなる。②他の会員さんに自分のことを知ってもらえ、自分に自信が持てる。会報は、書くことも読むことも、パーキンソン病の症状を抑える効果があると思います。皆さん！どしどし原稿を書いて下さい…ということで、原稿は、書かれた方の「気持ち」がこもった文章ですので、明らかな文の間違いでなければ安易に修正せず、極力原文のまま載せたいと思います。(木村)

- 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  
〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21  
TEL : 03-3416-1698  
FAX : 03-3416-3129
  - 加入者： 一般社団法人全国パーキンソン病友の会愛知県支部 原田 良實  
〒458-0821 名古屋市緑区鳴海町字尾崎山 43-6  
アーバンラフレ鳴海 3-407  
TEL/FAX 052-623-7554  
Eメール [ysm-h@mx5.bb-west.ne.jp](mailto: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)

