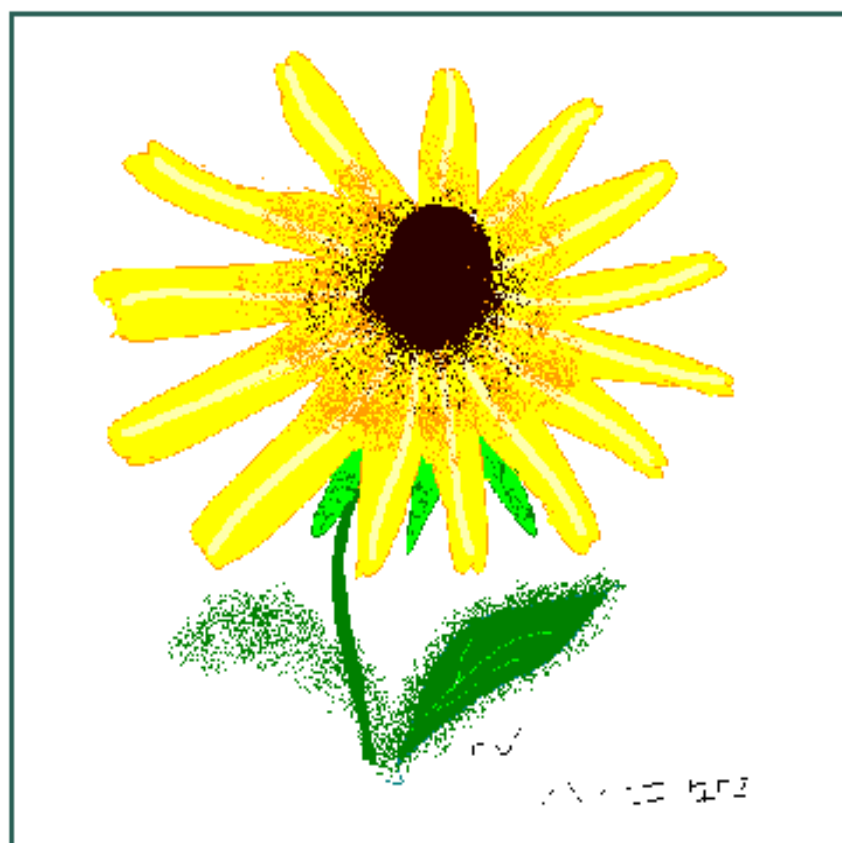


JALSA みやぎ

日本 ALS 協会宮城県支部便り第4号



日本ALS協会宮城県支部

役員会・交流会

2月9日にロイヤルパークホテルにて、日本ALS協会宮城県支部の患者さんをはじめとする役員・関係者、そして宮城大学ボランティアサークル“マクギル”のメンバーが集まり、日本ALS協会宮城県支部役員会・交流会が行われました。

役員会では14年度支部総会の開催、ALS国際患者同盟会議（日本）へ向けての準備、コミュニケーション支援事業などについて話し合いました。その後昼食をとりながら交流会が始まり、毎年恒例である春のお花見の計画や、第3号会報発送の報告の話題を中心に和気あいあいと行われました。その中では鎌田さんが昨年、ALS国際患者同盟会議に参加されたときのお話を聞か

せて頂き、また、「将来的には宮城県支部の会報を協会の枠を越え、より多くの患者さんとそのご家族に読んでいただけるようにしてはどうか。」といった会報への意見を頂くこともできました。このような会報への意見は、私達にとりて大変刺激となりました。

今回の役員会・交流会は今後の日本ALS協会宮城県支部の活動、また会報制作にとりて非常に有意義で価値のあるものになりました。私たちにとりてこのような患者さんやそのご家族の様々な体験を聞く機会は少ないため、一つのひとつの機会を大切にしていきたいと思えます。そして、この会を通して今後もより内容の濃い活動を展開していけるよう、全力を尽くしたいと思います。



お花見

4月20日七つ森湖畔公園・水辺公園で毎年恒例の「お花見」が行われました。七つ森湖畔公園の七つ森とは、7つの山のことで自然に恵まれた美しい公園です。

この「お花見」に3組のALSの患者さんと家族の方々、宮城大学の学生、教授が参加しました。

当日は、風が少々強かったものの雲ひとつない晴天に恵まれました。そして、桜のほうは・・・今年の桜前線は予想以上に早く通過してしまいました。が、新緑に囲まれた、枝垂れ桜や菖蒲などの色とりどりの美しい花が咲いていました。そして、5月も近いということで鯉のぼりも元気に空高く泳いでいました。

お昼ちよつと前の11時、みんなが集合しひさしぶりに会ったことで、最



近の近況などお話にも花が咲きました。そして、そろそろお昼というころ、編集長の「いただきまーす！」の合図で昼食会が行われました。心地良い春の日差しの中での食事は、いつもの食事より一層おいしく感じられました。

来年もぜひこの「お花見」を行いたいと思います。みなさんも一緒に桜



を見ながら、春のさわやかな風を感じませんか？

2001年ALS/MND 国際同盟 会議(カルフォルニア州オークランド 市)参加報告 (鎌田竹司さん)

第1話古川駅→成田

2001年11月14日8時30分
古川駅業務用エレベーター前からイン
ターホンで連絡、駅員の案内で古川駅
8時56分発やまびこ36号東京駅着
11時20分の新幹線に乗る。成田空
港発発口ビー15時集合なので11時
頃の列車で良

いがこの列車以降2階付き列車Max、
2階へのリフトは設備されているが私
の車いすが大きいらしく乗車拒否され
この列車にする。リフトが設備なされ
ているが駅への利用説明が徹底され
ていないのが残念だ。

新幹線には、家庭用の100ボルト
電源が設備されているので使用願いを
出したが人工呼吸器は医療器機なので
電圧の変化が考えられるので使用許可

が出ませんでした。私の素人考えであ
るが、使用している人工呼吸器は、L
TV950(発売元フジアルシー)
使用可能な電圧は、90ボルト→22
0ボルトまで対応しているので使える
と思える。

外部バッテリーの温存や外部バッテ
リーの異常事態の時に使用出来るよう
に、人工呼吸器取り扱い各社がJRと
共に新幹線での試験を行って頂きたい。

今回は、約20時間使用出来る外部
バッテリーを同行の山梨の山口さんに
借りて空港まで行く事にした。

外部バッテリーは空港発発口ビーで山
口さんを送ってきた人に渡し、帰国の
時また借りる事にする。

11時20分に定刻通り東京駅に着く。
駅員が乗降口に迎えに来ていた。駅員
の案内でホーム端に有る業務用エレベ
ーターで地下業務用通路へ、呼吸器付
ける前にも車いすで何度か通ったがア

ンテイクな赤レンガ造りの地下通路
が好きだ。

東京駅12時3分発成田エクスプレス
17号乗車の時間調整に丸の内南口に
有る車椅子利用者専用の待合室へ案内
された。車椅子利用者用トイレが有る
発車15分前に駅員の案内で成田線ホ
ームに向かう。一度外に出て道路を横
断し業務用エレベーターに乗りホーム
へと案内された。

初めて利用したがエクスプレスは狭い
2席の1席を外したただだ。せめて前
席も外されていれば楽なものと思う。
ワゴンを引いて歩く売り子もじまだ

空港第2ビル着12時57分到着、駅
員の案内で空港第2ビル連絡エレベ
ーターへ、これが狭く乗り込むのに苦労
する。先進国?の国際空港成田が粗
末に思えた。

(次号へ続く)

《One Point》

リハビリテーション》

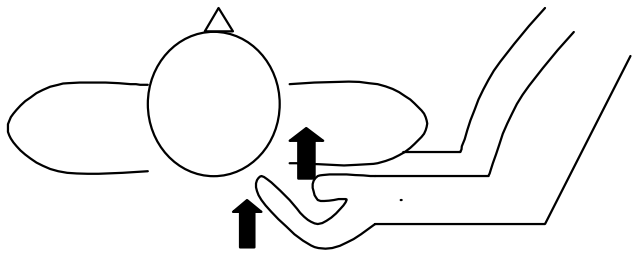
呼吸筋のリハビリ 第一回

寝た姿勢は、多くの背筋の緊張が高くなりやすく、また呼吸筋の筋力が低下している状態では、肋骨の下角（下の方）が前方に浮き上がっていたり、胸郭（肋骨全体）の動き方が少ない方が多く見受けられます。

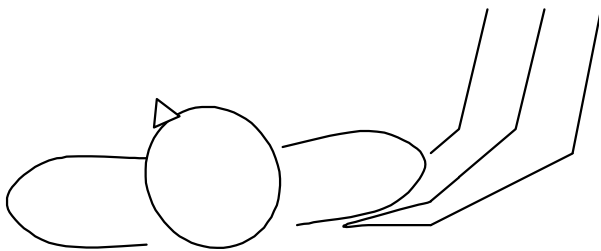
日頃から、呼吸筋を動かしやすいしておくことにより、肺への空気の流れが効率よく行えるようになり、排痰もスムーズに行えるようになります。

（１）仰臥位（仰向け）

呼吸時に、胸と腰を持ち上げます。背中に両手を深くもぐりこませます。吸気に合わせて指を立てて持ち上げます。その後、呼吸に合わせて、立てた指を戻します。



吸気時に、上体を軽く起こします。背中に両手を深くもぐりこませます。吸気に合わせて背中を持ち上げ、呼吸に合わせてゆっくりと下ろします。



今回から始めましたこのコーナーでは、仙台往診クリニックに勤務なさっている作業療法士の大貫操さんにリハビリ方法をご紹介します。ご質問・ご意見などは編集後記の連絡先までお願いいたします。

（次号に続く）

第2回イキナリ突撃ドンドン!!!

今回のゲストは富谷町にお住まいの後藤忠治さんです！後藤さんには4月20日のお花見についての感想やエピソード、また、普段の過ごし方などお聞きし、後藤さんの人物像に迫ってみました。

花見と普段の日の過ごし方

七ツ森湖畔公園。七ツ森の緑をバツクに湖畔の満開の桜を眺め仲間とゆったりとした春の一時を過ごすことができました。・・・となるはずでしたが少し遅かったようです。それでも鯉のぼりをバツクに遅咲の八重桜が咲いており花見気分を味わうことができました。それにしても今年の春は早すぎました。公園から10年ほど前に登った大森山（笹倉山）、撫倉山、がくつきり見えました。大森山は七ツ森で一番

高い山でダムを眺めも一番いいと言われていてます。その通り山頂からのダム、湖、橋の眺めが素晴らしいものでした。撫倉山ではこんなこともありました。登り始めてまもなくドッドードーと突然地鳴りが・・・見ると前方を子牛大のカモシカが横切っていました。それは一瞬の出来事でした。そしてまた静けさが戻りました。

デジカメ

清拭が終わり看護婦さん介護人さんヘルパーさんと散歩に出かけます。この時の必需品がデジタルカメラ（通称デジカメ）です。散歩中に気に入ったところや花などを撮ってもらいます。季節の移り変わりがよくわかります。散歩コースにとても気に入った場所があります。そこには晴れた日には泉ヶ岳、北泉ヶ岳、船形山、大森山がくつきりみえます。船形山の山頂付近に白いのが目立ち始める晩秋から初冬の時

期が一番気に入っています。そしてパソコンを眺めてはニヤニヤの毎日です

：お気に入りの景色を見ながら嬉しそうにしている後藤さんを想像しているうちに、私もなんだか穏やかな気持ちになつてきました。みなさんは後藤さんのように散歩コースなどのお気に入りがありますか？お気に入りなものや場所はときに心を安らげ、またときには和ませてくれ、いいものですよ

それでは今回はこの辺で。後藤さんありがとうございました。

このコーナーではご意見・ご感想と共に「是非私にインタビューを！」という方も募集しています。メールなどの問い合わせお待ちしております。

それではまた次号でお会いしましょう！

お知らせ

ALS治療のガイドラインができました。日本神経学会治療ガイドラインというホームページに掲載されており、詳しくは左記のサイトを参照ください。

<http://www.neurology-jp.org/guide/ine/ALS/index.html>



編集後記

次号も乞うご期待！第四号できあがりしました。
(佐藤千恵)

祝・第四号！ご意見・ご感想心よりお待ちしております！

(三浦愛)
第四号出版！今回も心を込めてつくりました。楽しんでください。
(中嶋恵子)

役員会・お花見など行事があることに皆さんとお会いできてだんだんと良くなれて嬉しいです。今後の活動もよろしく願います。
(内藤綾)

役員会・花見で、皆さんと仲良くなれてとても嬉しいです。ぜひこれからのいろいろな行事にも、たくさんの方々の参加を楽しみにしています。
(小川真希子)

回を重ねるごとに中身の濃い会報にしていくのでよろしく願います。
(河村真人)

第四号を皆様のお手元に届けられて嬉しいです。ささやかなことでもかまいませんので、感想などをいただけたら幸いです。
(佐藤加穂子)

