

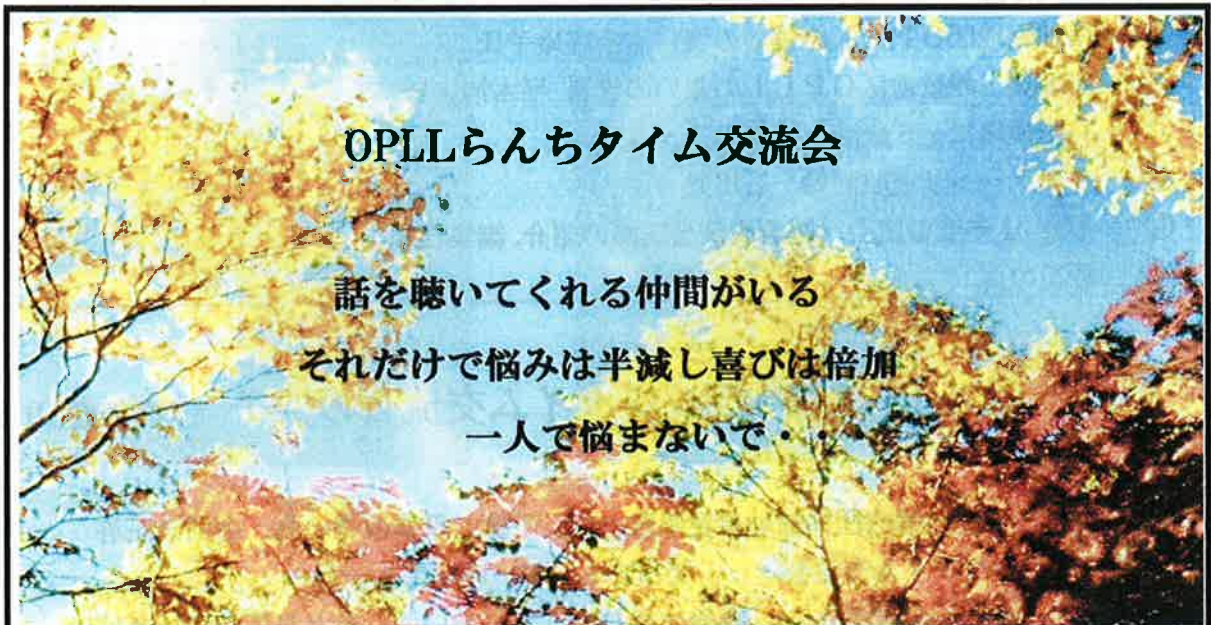
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認  
HSK 毎月十二回 (一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日) 発行

# 増刊 H S K

# かがやき

## No. 73

発行人：北陸障害者定期刊行物協会  
編集人：石川県 OPLL  
(脊柱靭帯骨化症) 友の会  
連絡先 〒920-0947  
金沢市笠舞本町 2-9-13 上口方  
TEL, FAX 076-262-9686  
E-mail : [nql08170@nifty.com](mailto:nql08170@nifty.com)  
振込先：00740-3-49442 (郵便振替)  
年会費 3,000円  
(年会費 3,000円に年間購読料を含む)



### OPLLらんちタイム交流会

話を聴いてくれる仲間がいる  
それだけで悩みは半減し喜びは倍加  
一人で悩まないで・・・

#### 町家サロン むじん蔵にて

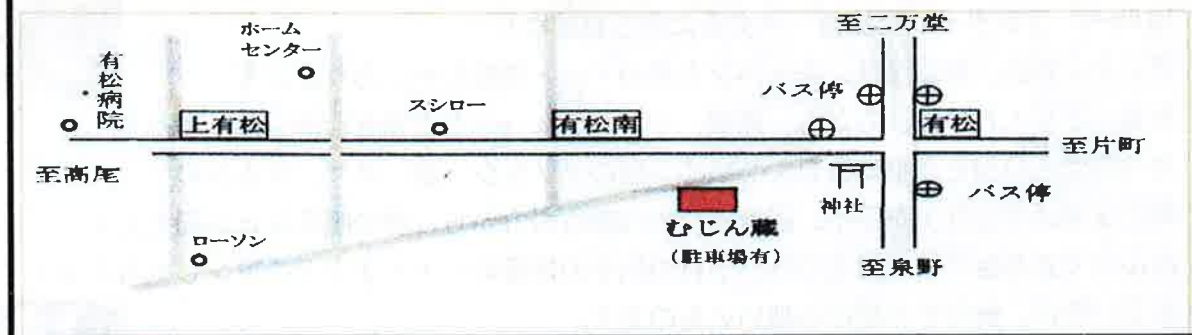
12:00~15:00 (無料) ランチの場合は1000円程度です。

<住所> 金沢市有松1-4-7 ☎ 076-241-1166  
(有松バス停下車すぐ 神社の南となり)

<開催予定日>

平成30年度 1/19(土) 3/17(日)

連絡先: 090-2037-1161(大田) 090-3765-0340(上口)



目次

①	表紙	1
②	目次&9月、11月らんちタイム交流会の様子	2
③	石川県知事表彰 難病団体役職員受賞 宮下日出子さん	3
④	ケセラセラ17 OPLL亭 なおる藤	4
⑤	災害、北海道地震 全道停電, 金沢医科大学災害共有システム	5
⑥	首と腰の手術 医療機関 1覧	6~10
⑦	シルバー川柳で笑いましょう	11
⑧	国会請願署名のお願い 用紙	12~14
⑨	転倒予防	15
⑩	南加賀地区OPLLの集いの資料 上野玲子氏、	16~20
⑪	南加賀、能登地区OPLLの集いの資料 平木清喜氏	21~22
⑫	脊髄損傷に iPS 細胞 慶大チーム	23
⑬	ドクターヘリ運航開始 石川県	24
⑭	平成31年度の総会, 医療講演会講師の紹介, 編集後記	25
⑮	最後の頁	26

9月15日(土)ランチタイム交流会の様子 参加者10名

11時~役員会

平成31年度石川県難病団体補助金要望書の件、予算、役員改選の為、会則改正等

12時~ ランチタイム交流会 一笑っても一日、嘆いても一日一

カレーライスを頂く 美味しい。食後に梨(豊水)あまーい! あとお菓子がいっぱい

今回珍しい会員夫妻と内灘方面の方が見え、話しは弾むようでした。

みんなでおしゃべり情報収集はかかせません。

40分程「笑いヨガ」を勉強する。心の波を鎮め、病を遠ざけたい!

ホホ ハハハ ホホ ハハハ イエイ、ヤッタヤッタ イエイ ワッハハハハハハ



ポーッと生きてんじゃねえよ

11月18日(日)ランチタイム交流会の様子 参加者11名

11時~役員会

会報「かがやき73号」の編集会議、来年度の役員案、医療講演会の案等

12時~ ランチタイム交流会 ~会合に勝る良薬なし~

グラタン料理、なめこ汁、キャベツ人参の・・・美味しい。ありがとう

食後、さし入れの柿、みかん、饅頭、マンゴジュースなど頂きながらおしゃべり

食食物は人の和をさらに大きくします。畑のイノシシ、猿、クマ、マムシの

身近なお話で盛り上がる中、能登出身の内灘町の方から、昔の唱歌などが聞こえて、

みんなで音楽会? 「村まつり」♪村の鎮守の神様の・・・♪♪ドンドンしゃらら♪・・・

明るい歌声、前向きな話は心地いいものです。



## 石川県知事表彰 受賞 難病団体役職員 宮下日出子様

11月1日(木)に石川県庁4階特別会議室にて公衆衛生功労者知事表彰式(1団体と10名個人)がありました。

難病団体役職員に石川県OPLL友の会の幹事・会計監査 宮下日出子様が受賞 長年にわたる努力に敬意を表し、この栄えある知事表彰受賞 誠におめでとうございます。



宮下日出子さん 谷本知事



宮下さん

この度は石川県より難病団体役職員の部で名誉ある知事表彰を受賞致しました。

これは、ひとえに友の会の役員及び会員の皆様のお蔭と心から感謝いたしております。

今後とも微力ながら、OPLL友の会の発展に努力して参りたいと考えております。

皆様にご指導をよろしくお願い申し上げます。

宮下 日出子

### ◇公衆衛生功労者知事表彰(1)

- ▽精神保健福祉業務従事者 国  
今美恵子(栗津神経サナトリウ  
ム) 深井久仁子(桜ヶ丘病院) 東  
辛枝(松原病院) 松浦健伸(城北  
病院) 米沢久子(金沢医科大学病  
院) 山下陽子(かないわ病院)
- ▽精神保健福祉関係団体役職員  
大畠菊代(コスモスの会) 松田  
和枝(花の会) 笠田和子(ほほえみ)
- ▽精神保健福祉関係団体 NP  
○法人高次脳機能障害患者と家族  
の会つばさ(上口由美子代表)
- ▽難病団体役職員 宮下日出子  
(県OPLL友の会)



# 「すたこらさっさ！ オキシトシン？ 災害に備えよう ケセラセラ17」

O P L L 亭なおる臓(牧野晶幸)



## 障がい者、難病なのに すたこらさっさ！ オキシトシンも一杯

週末になると毎回、天気が崩れ、雨模様になります。それが、11月10日(文化の日)、町会バス旅行の日は、みんなの願いが通じたのでしょうか。朝から空は真っ青の快晴、絶好の行楽日和こうらくびよりでした。体が快調だと心も晴れ、天気まで味方してくれました。

久しぶりの高山。道路は車、車、観光バス、人で溢あふれかえっており、どういうコースで廻ろうかと思いつつも、人、人の波をかき分けて、前の人の後について行くのがやっと。足がヨレヨレになって来たので、五平餅の焦げた香ばしい匂いに、つい釣られてお茶タイム。店の軒先に座りながら小路の雑踏を見ていると“金沢の東山もさぞ、混雑しているのだろうなー”と思いを馳せました。

“ほっ！ 美味しい、香ばしいなー、素敵だね” 無敵の自然治癒力“オキシトシン”一杯。守ろう

**自分の命、災害に備えよう** 2 今号から前回に取り上げました防災への知恵シリーズです。

今年は大雪に始まり、胆振地方地震と災害が続発しました。「もう今年は何も起きないだろう」「森本・富樫断層地震は、まだまだ先だろう」と思い込んでいませんか。

自然災害は繰り返し、突然やって来ます。

亡くなった母が、「兄がお腹にいる時、福井地震、台風と立て続けに遭った」と話していました。

いつ来るか分からないけど、いつくるその日のために。発災しても最初の3日間を生き抜こう。

- ① 家の耐震補強はしてあるか・・・昭和56年以前の建物は要チェック。筋交い、壁の亀裂、家の周り、塀に(1メートル以上)亀裂はないか、支えは？
- ② 家の土地の地盤は大丈夫か・・・自宅のある場所の地盤の歴史を知っておく。  
古い地図や地名も参考に。埋立て地、切土地、川筋？
- ③ 家具の転倒防止、ガラスの飛散防止・・・寝室、避難通路(~玄関)は要チェック。物を置かない  
倒れてくるような物は低く、滑り止め、窓際にカーテン
- ④ 地域の防災計画に参加しているか・・・訓練を通し、近所や地域住民と交流を深める。  
支援必要者(私)は自分の個別計画書を作成しよう。風呂の残り水



## なおる臓のケセラセラ 温かい冬になる？ どこがー

あじ (鱒の干物と柿)

「いやー、寒い、寒い。源内先生の天気占いは、ぴったり当たるなー」(なおる臓)

「こんな時は、一杯に限る。ここに酒がある。一杯つけてくれんかー」(大家さん)

「大家さん、炭がないんです。上さんがね、『炭が高くなったー、大事に使いな一』って云うもんでね。大家さん、本当に付けるかい？」(なおる臓)

「酒は一升ある。上さんの分もあるから安心しなよ。」(大家さん)

「源内先生がね、『山が荒れて薪も取れねー。薪と炭の買い溜めしてきな一』って言っていたなー。大家さん、一杯ひっかけたら、薪と炭と酒も買いに行こうやー」(なおる臓)



インフルエンザ 流行の季節！ 早めに予防接種を受けましょう 次号ケセラセラ18は？

## 災害日本防災2018

大雪、大地震、台風、高波、潮位、水難、断水、土砂崩れ、火山活動、集中豪雨、酷暑（災害級の暑さ）、熱中症、火災、停電、食中毒、工場爆発、墜落事故等数えきれない災害が発生しました。被害に遭われた地区の方たちには1日も早い回復をお祈ります。9月の台風21号では四国、関西、北陸と大阪、関西空港では大きな被害でした。

11年前「想定外」で済まされたが、皆さん同じ事を考えられていると思いますが、災害は、いっどこでも起こる可能性はあります。そのためにも非常用袋、ライトなど身のまわりにまとめていつでも持ち出せる工夫が必要です。

### 胆振東部地震 北海道全戸停電

9月6日の北海道地震による全道停電は難病患者や高齢者など弱者を直撃しました。難病患者等で作る一般財団法人「北海道難病連」（札幌市）では、停電後、在宅難病患者から「非難したい」との連絡が相次ぎました。代表理事の増田靖子さんも「脊柱靭帯骨化症」で靭帯が骨になり、しびれや痛みを引き起こす難病患者です。

福祉避難所の開設を市に要望しましたが、「行政は対応してくれなかった」と言っています。ALS【筋萎縮性側索硬化症】患者など難病患者の避難には、避難先に障害者対応のトイレやベットなどの設備が必要です。難病連スタッフは、避難先となる小学校に難病患者が避難可能かどうか情報収集に追われました。

難病患者自ら食料や水を確保するのは困難です。電力復旧の9月11日以後もスーパーは開店前から行列。増田さんは「行政は難病患者の実情を把握して福祉避難所をすぐ用意すべきです」と指摘します。赤旗日曜版より引用

### 災害弱者情報共有システム初導入 金沢医科大学

金沢医科大学が、災害発生時に支援が必要になる「災害弱者」の情報を自治体と医療関係者の間で共有するシステムを開発し、12月から鹿児島県内の自治体で初めて導入されることになりました。石川県内灘町にある金沢医科大学は自宅で人工呼吸器などの医療機器を使用して、災害発生時に停電すると命に関わる患者の情報を自治体と医療関係者の間で共有するシステムの開発を4年前から進めてきました。

このシステムについて、高齢化率が全国平均より高く、システムを利用するための通信インフラが充実している鹿児島県胆付町に大学側から導入を呼びかけ、12月から使用されることが決まりました。

このシステムが実際の現場で使われるのは胆付町が初めてで、町は災害が発生した際に必要な人の把握を進め、今後の防災対策に役立てたいとしています。金沢医科大看護学部の中井寿雄講師は「9月の北海道地震では停電で人工呼吸器が止まり、亡くなった人がいたと聞いている。このシステムを災害時の要支援者の把握に役立てていきたい」と話しています。

提供：金沢医科大学看護学部 中井寿雄講師、NHK 石川 NEWS WEB 11/6より引用

# 首・腰の手術 ①

週刊朝日11・9号より転載

編集部が2017年9月～18年1月に実施した調査結果。日本脊髄外科学会の認定医、日本脊椎脊髄病学会の指導医がいる1205病院に調査用紙を配布して、16年1年間の頸椎、腰椎の手術数を調査した。回答があった病院のうち、首、腰の手術数の合計が100例以上の病院を都道府県別に手術数の多い順に掲載。手術数は、頸椎として、頸椎症による脊髄症、後縦靭帯骨化症、頸椎椎間板ヘルニアによる脊髄症、神経根症、腰椎として、腰部脊柱管狭窄症（すべり症含む）、成人脊柱変形の手術数を合計しており、それぞれの手術数も記した。これとは別に、腰椎椎間板ヘルニアの手術数も併記した。【脳】＝脳神経外科のデータ、【整】＝整形外科のデータを示す。住所は誌面の都合で、市区町村までとした。

都道府県	病院名	診療科	所在地	手術数	頸椎			腰椎			腰椎椎間板ヘルニア
					脊髄症			神経根症	脊柱管狭窄症	成人脊柱変形	
					頸椎症	後縦靭帯骨化症	椎間板ヘルニア				
北海道	えにわ病院	整	恵庭市	587	42	12	6	4	501	22	97
	北海道整形外科記念病院	整	札幌市豊平区	398	102	15	5	4	272	0	148
	新札幌整形外科病院	整	札幌市厚別区	299	41	0	5	0	253	0	34
	函館中央病院	整	函館市	284	29	11	4	4	222	14	94
	さっぽろ脊椎外科クリニック	整	札幌市東区	270	11	1	1	10	245	2	5
	札幌麻生脳神経外科病院	脳	札幌市東区	250	37	28	21	66	98	0	23
	札幌南整形外科病院	整	札幌市南区	226	24	4	5	8	179	6	67
	製鉄記念室蘭病院	整	室蘭市	207	10	26	12	15	96	48	23
	市立札幌病院	整	札幌市中央区	177	19	7	1	0	150	0	10
	麻生整形外科病院	整	札幌市北区	156	6	0	0	5	145	0	100
	整形外科北新病院	整	札幌市白石区	135	14	2	0	1	118	0	125
	豊岡中央病院	整	旭川市	134	17	3	1	0	96	17	17
	札幌医科大学病院	整	札幌市中央区	132	40	12	2	1	64	13	20
	小林病院	整	北見市	127	15	3	1	2	106	0	38
	市立函館病院	整	函館市	113	9	6	5	6	85	2	42
	開西病院	整	帯広市	113	15	4	0	0	94	0	42
	函館脳神経外科病院	脳	函館市	106	18	4	9	20	52	3	18
	旭川医科大学病院	整	旭川市	105	32	5	0	0	62	6	12
釧路孝仁会記念病院	脳	釧路市	103	36	9	12	4	42	0	33	
青森	弘前記念病院	整	弘前市	303	52	20	5	16	202	8	143
岩手	岩手医科大学病院	整	盛岡市	150	15	10	10	5	60	50	60
宮城	(国)仙台西多賀病院	整	仙台市太白区	387	81	13	3	30	256	4	90
	仙台整形外科病院	整	仙台市若林区	213	37	4	0	13	159	0	142
	松田病院	整	仙台市泉区	170	8	8	2	6	146	0	28
	東北労災病院	整	仙台市青葉区	155	52	5	2	8	87	1	38
	JCHO仙台病院	整	仙台市青葉区	119	25	1	8	4	80	1	27
秋田	秋田県立脳血管研究センター	脳	秋田市	146	14	3	4	6	119	0	35
山形	東北中央病院	整	山形市	542	66※	10	※	32	428	6	103
	みゆき会病院	整	山形市	142	21	5	2	0	91	23	36
	日本海総合病院	整	酒田市	129	20	3	0	0	106	0	41
	山形済生病院	整	山形市	121	30	6	3	1	81	0	70
福島	竹田総合病院	整	会津若松市	221	26	3	3	9	178	2	90
	福島県立医科大学会津医療センター病院	整	会津若松市	184	15	4	0	4	151	10	87
	脳神経疾患研究所総合南東北病院	整	郡山市	111	35	13	5	2	56	0	46
茨城	いちばら病院	整	つくば市	201	45	5	5	2	143	1	40
	筑波学園病院	整	つくば市	134	31	5	7	6	82	3	84
栃木	獨協医科大学病院	脳	壬生町	148	87	12	1	4	44	0	14
	御殿山病院	整	鹿沼市	131	22	6	2	2	93	6	23
	済生会宇都宮病院	整	宇都宮市	122	21	3	5	3	82	8	43
	獨協医科大学病院	整	壬生町	121	26	5	5	5	30	50	7
	(国)宇都宮病院	整	宇都宮市	110	11	2	0	2	70	25	10
宇都宮脳脊髄センター	脳	宇都宮市	108	73	6	0	4	25	0	14	

※頸椎症と椎間板ヘルニアで合わせて66例

都道府県	病院名	診療科	所在地	手術数	頸椎			腰椎			
					頸椎症	脊髄症		神経根症	脊柱管狭窄症	成人脊柱変形	腰椎椎間板ヘルニア
						後縦靭帯骨化症	椎間板ヘルニア				
群馬	慶友整形外科病院	整	館林市	606	61	20	26	9	480	10	370
	群馬脊椎脊髄病センター	整	高崎市	302	68	20	5	4	156	49	69
	公立富岡総合病院	整	富岡市	105	21	4	4	0	69	7	29
埼玉	済生会川口総合病院	整	川口市	592	74	30	15	14	419	40	172
	さいたま赤十字病院	整	さいたま市中央区	198	39	14	5	2	138	0	31
	埼玉医科大学病院	整	毛呂山町	141	41	2	4	0	90	4	8
	伊奈病院	整	伊奈町	130	24	6	1	1	95	3	58
	獨協医科大学埼玉医療センター	整	越谷市	114	12	3	3	1	35	60	1
千葉	千葉労災病院	整	市原市	249	26	5	13	3	195	7	98
	国保小見川総合病院	整	香取市	229	25	0	5	9	189	1	253
	東京歯科大学市川総合病院	整	市川市	198	63	17	3	3	107	5	17
	聖隷佐倉市民病院	整	佐倉市	165	13	5	4	10	84	49	45
	千葉大学病院	整	千葉市中央区	159	33	15	1	6	89	15	5
	千葉中央メディカルセンター	整	千葉市若葉区	155	22	11	6	9	83	24	43
	船橋整形外科病院	整	船橋市	154	36	1	4	2	111	0	139
	習志野第一病院	整	習志野市	141	24	7	2	3	86	19	41
	船橋市立医療センター	整	船橋市	135	21	9	7	2	96	0	22
	亀田総合病院	脳	鴨川市	135	25	25	6	0	77	2	54
	松戸整形外科病院	整	松戸市	116	15	1	0	0	100	0	55
	成田赤十字病院	整	成田市	110	25	12	7	7	59	0	30
	新東京病院	整	松戸市	109	22	2	1	1	83	0	17
	東京	品川志匠会病院	整・脳	品川区	918	205	102	42	26	462	81
(国)村山医療センター		整	武蔵村山市	807	109	33	8	10	603	44	85
九段坂病院		整	千代田区	774	101	38	5	4	573	53	94
岩井整形外科内科病院		整	江戸川区	528	58	0	29	24	413	4	538
種波脊椎・関節病院		整	品川区	438	59	3	38	16	319	3	316
武蔵野赤十字病院		整	武蔵野市	376	80	15	9	14	250	8	57
日本赤十字社医療センター		整	渋谷区	366	54	10	6	6	259	31	29
苑田第三病院		整	足立区	343	18	11	6	3	180	125	31
八王子脊椎外科クリニック		整	八王子市	340	36	24	1	2	249	28	63
国際医療福祉大学三田病院		整・脳	港区	327	52	3	4	※	251	17	11
参宮橋脊椎外科病院		整	渋谷区	318	22	6	9	1	242	38	90
慶応義塾大学病院		整	新宿区	290	46	14	7	2	161	60	24
清水脊椎クリニック		整	調布市	254	34	10	37	12	148	13	79
日本大学板橋病院		整	板橋区	213	37	10	8	2	129	27	38
高月整形外科病院		整	八王子市	211	11	7	10	5	168	10	31
杏林大学病院		整	三鷹市	198	28	6	11	4	125	24	44
NTT東日本関東病院		整	品川区	192	37	7	7	0	141	0	13
高木病院		整	青梅市	192	12	3	3	9	160	5	17
江戸川病院		整	江戸川区	186	43	4	1	8	130	0	43
東京医科歯科大学病院		整	文京区	176	45	20	1	5	90	15	14
昭和大学病院		整	品川区	176	25	3	33	2	106	7	21
東邦大学医療センター大森病院		整	大田区	160	19	1	7	1	111	21	28
東京大学病院		整	文京区	154	38	17	1	2	79	17	18
(国)東京医療センター		整	目黒区	152	15	6	1	3	103	24	16
東京医科大学病院		整	新宿区	147	42	13	2	7	62	21	13
三井記念病院		整	千代田区	138	33	3	7	2	91	2	28
東海大学八王子病院		整	八王子市	123	9	3	4	0	107	0	20
日本大学病院		整	千代田区	118	14	4	7	5	73	15	15
米倉脊椎・関節病院		整	足立区	112	16	2	1	0	88	5	43
順天堂大学東京江東高齢者医療センター		整	江東区	109	18	5	3	1	72	10	9
神奈川	平和病院横浜脊椎脊髄病センター	整・脳	横浜市鶴見区	610	37	17	12	23	476	45	130
	新横浜スパインクリニック	整	横浜市港北区	421	65	16	20	2	303	15	28
	横浜南共済病院	整	横浜市金沢区	329	52	14	5	5	225	28	18
	湘南藤沢徳洲会病院	整	藤沢市	314	38	19	1	0	207	49	6
	日本鋼管病院	整	川崎市川崎区	289	27	6	2	53	189	12	206
昭和大学横浜市北部病院	整	横浜市都筑区	270	30	2	5	0	233	0	22	

※神経根症は、脊髄症に含まれる

都道府県	病院名	診療科	所在地	手術数	頸椎				腰椎		腰椎 椎間板 ヘルニア
					脊髄症			神経 根症	脊柱管 狭窄症	成人脊 柱変形	
					頸椎症	後縦韌帯 骨化症	椎間板 ヘルニア				
神奈川県	横浜労災病院	整	横浜市港北区	255	51	8	16	12	152	16	43
	新百合ヶ丘総合病院	脳	川崎市麻生区	181	60	15	2	5	99	0	50
	東海大学病院	整	伊勢原市	171	18	9	6	3	90	45	33
	横浜市立脳卒中・神経脊椎センター	整	横浜市磯子区	169	15	11	4	1	107	31	29
	横浜市立みなと赤十字病院	整	横浜市中区	160	25	2	1	1	128	3	32
	北里大学病院	整	相模原市南区	159	40	8	5	3	89	14	23
	川崎幸病院	整	川崎市幸区	157	18	1	5	9	112	12	23
	けいゆう病院	整	横浜市西区	156	10	4	12	1	121	8	60
	総合新川橋病院	整	川崎市川崎区	138	18	0	0	0	100	20	3
	市立川崎病院	整	川崎市川崎区	135	34	3	7	2	88	1	31
	厚生連伊勢原協同病院	整	伊勢原市	133	27	2	0	0	100	4	49
	横須賀共済病院	整	横須賀市	118	26	3	0	1	85	3	10
	横浜救済会病院	整	横浜市中区	102	5	1	1	0	91	4	19
横浜市立大学市民総合医療センター	整	横浜市南区	101	15	8	0	3	65	10	6	
新潟県	新潟中央病院	整	新潟市中央区	426	71	12	19	21	275	28	267
	亀田第一病院	整	新潟市江南区	314	53	6	0	4	212	39	49
	富永草野病院	整	三条市	268	99	5	14	9	141	0	148
	新潟市民病院	整	新潟市中央区	226	44	11	2	6	146	17	25
	厚生連長岡中央総合病院	整	長岡市	126	20	2	6	3	93	2	60
富山県	高岡整志会病院	整	高岡市	685	31	43	5	4	586	16	258
	富山大学病院	整	富山市	137	35	17	4	0	64	17	18
	厚生連高岡病院	整	高岡市	127	17	6	2	8	94	0	46
	西能病院	整	富山市	111	15	4	10	0	77	5	101
	済生会高岡病院	整	高岡市	110	18	7	11	7	66	1	120
石川県	済生会金沢病院	整	金沢市	191	6	6	2	18	159	0	50
	金沢脳神経外科病院	脳	野々市市	189	10	2	2	14	161	0	21
	石川県立中央病院	整	金沢市	114	20	15	2	3	74	0	49
	金沢医科大学病院	整	内灘町	105	32	15	1	3	52	2	16
福井県	福井大学病院	整	永平寺町	115	31	9	0	5	68	2	12
	福井総合病院	整	福井市	109	17	4	0	10	78	0	58
山梨県	賈川整形外科病院	整	甲府市	375	131	5	5	0	225	9	24
	山梨大学病院	整	中央市	202	25	0	0	0	141	36	0
長野県	依田産科病院	整	長和町	255	13	10	1	0	219	12	63
	長野県立総合リハビリテーションセンター	整	長野市	171	23	3	3	4	137	1	34
	佐久医療センター	整	佐久市	166	23	6	3	3	125	6	36
	伊那中央病院	整	伊那市	119	21	2	1	2	92	1	52
岐阜県	岐阜市民病院	整	岐阜市	176	54	18	5	2	79	18	19
	岐阜県総合医療センター	整	岐阜市	125	23	9	1	0	90	2	10
	岐阜県立多治見病院	整	多治見市	102	17	6	1	0	68	10	7
静岡県	聖隷浜松病院	整・脳	浜松市中区	584	173	20	23	5	341	22	83
	藤枝平成記念病院	脳	藤枝市	179	38	11	15	1	114	0	104
	聖隷三方原病院	整	浜松市北区	157	40	5	1	1	84	26	28
	穴吹整形外科クリニック	整	裾野市	132	0	0	0	0	132	0	74
	静岡県立総合病院	脳	静岡市葵区	126	63	18	4	1	40	0	14
	静岡市立清水病院	整	静岡市清水区	108	18	8	2	4	74	2	37
	順天堂大学静岡病院	整	伊豆の国市	106	23	5	0	1	77	0	23
愛知県	伊藤整形・内科 あいち腰痛オベクリニック	整	扶桑町	675	46	3	36	52	538	0	488
	はちや整形外科病院	整	名古屋市中区	407	35	2	11	14	304	41	225
	中部労災病院	整	名古屋市中区	356	102	17	6	11	213	7	60
	名古屋第二赤十字病院	整	名古屋市中区	304	52	13	4	5	224	6	41
	江南厚生病院	整	江南市	277	68	8	7	8	159	27	74
	名城病院	整	名古屋市中区	263	42	5	1	4	152	59	32
	名古屋市立西部医療センター	整	名古屋市中区	262	69	5	2	0	186	0	44
	稲沢市民病院	脳	稲沢市	234	52	15	0	17	143	7	61
	刈谷豊田総合病院	整	刈谷市	230	29	9	4	2	175	11	94
	名古屋第一赤十字病院	整	名古屋市中区	133	33	9	1	0	90	0	43
	吉田整形外科病院	整	豊田市	130	22	1	0	0	106	1	59



都道府県	病院名	診療科	所在地	手術数	頸椎			腰椎		腰椎 椎間板 ヘルニア		
					脊髄症		神経 根症	脊髄管 狭窄症	成人脊 柱変形			
					頸椎症	後縦韌帯 骨化症						
愛知	愛知医科大学病院	整	長久手市	129	17	4	3	1	104	0	30	
	藤田医科大学病院※1	整	豊明市	127	22	0	3	3	92	7	15	
	豊橋市民病院	整	豊橋市	119	28	5	3	2	79	2	46	
	厚生連安城更生病院	整	安城市	115	42	4	6	0	60	3	42	
	名古屋徳洲会総合病院	整	春日井市	106	17	5	2	6	71	5	23	
	後藤病院	整	豊川市	106	12	2	0	0	92	0	53	
	(国)名古屋医療センター	脳	名古屋市中区	100	41	12	3	7	37	0	6	
三重	村瀬病院	整	鈴鹿市	156	24	3	3	1	124	1	27	
	三重大学病院	整	津市	114	6	6	14	0	73	15	1	
滋賀	日野記念病院	整	日野町	359	105	23	26	2	197	6	105	
	大津市民病院	脳	大津市	204	60	5	5	30	104	0	12	
	滋賀医科大学病院	整	大津市	102	21	7	2	5	62	5	26	
京都	学研都市病院	整	精華町	263	60	20	12	0	146	25	55	
	相馬病院	整	京都市上京区	171	32	4	8	1	106	20	23	
	洛和会丸太町病院	整	京都市中京区	155	22	4	9	2	101	17	31	
	武田総合病院	脳	京都市伏見区	114	24	4	11	0	59	16	24	
	京都大学病院	整	京都市左京区	110	14	5	5	4	52	30	5	
	京都第一赤十字病院	整	京都市東山区	107	24	8	2	3	62	8	15	
	関西医科大学総合医療センター	整	守口市	484	55	9	1	6	361	52	22	
大阪	関西電力病院	整	大阪市福島区	390	89	17	29	15	225	16	102	
	JCHO大阪病院	整	大阪市福島区	378	70	14	8	5	271	10	33	
	大阪労災病院	整	堺市北区	238	44	10	7	6	153	18	36	
	大阪警察病院	整	大阪市天王寺区	225	72	7	12	4	130	0	24	
	田辺脳神経外科病院	脳	藤井寺市	222	25	8	22	54	113	0	55	
	大阪市立総合医療センター	整	大阪市都島区	212	35	9	2	2	130	34	21	
	みどりヶ丘病院	整	高槻市	198	32	4	3	4	140	15	27	
	交野病院	脳	交野市	194	33	38	17	2	95	9	45	
	大阪市立大学病院	整	大阪市阿倍野区	191	36	3	4	4	128	16	10	
	大阪鉄道病院	整	大阪市阿倍野区	166	34	4	2	0	125	1	47	
	関西医科大学病院	整	枚方市	164	29	7	1	4	117	6	12	
	北野病院	整	大阪市北区	163	30	4	5	0	115	9	23	
	石切生喜病院	整	東大阪市	141	32	8	4	3	93	1	46	
	(国)大阪医療センター	整	大阪市中央区	140	21	0	0	1	116	2	9	
	守口生野記念病院	脳	守口市	139	40	12	30	11	41	5	12	
	済生会中津病院	整	大阪市北区	138	49	6	2	2	78	1	47	
	葛城病院	整	岸和田市	137	12	6	3	4	95	17	141	
	富永病院	脳	大阪市浪速区	133	46	9	8	5	62	3	11	
	JCHO星ヶ丘医療センター	整	枚方市	116	34	2	3	3	72	2	34	
	(国)大阪南医療センター	整	河内長野市	113	15	9	1	1	83	4	16	
	多根総合病院※2	整	大阪市西区	107	18	0	6	2	81	0	48	
	泉北陣内病院	脳	堺市南区	106	27	5	16	5	43	10	25	
	医誠会病院	脳	大阪市東淀川区	105	28	7	1	2	66	1	36	
	市立吹田市民病院	整	吹田市	105	18	2	1	2	82	0	27	
	大阪赤十字病院	整	大阪市天王寺区	103	19	4	2	1	71	6	17	
	兵庫	(国)神戸医療センター	整	神戸市須磨区	294	54	11	2	1	130	96	25
		兵庫県立尼崎総合医療センター	整	尼崎市	291	81	20	8	15	103	64	46
あんしん病院		整	神戸市中央区	265	0	0	0	0	265	0	171	
関西労災病院		整	尼崎市	245	67	5	2	0	171	0	28	
神戸労災病院		整	神戸市中央区	243	88	41	0	13	101	0	70	
北須磨病院		整	神戸市須磨区	168	30	5	6	5	110	12	51	
姫路赤十字病院		整	姫路市	167	37	6	0	1	103	20	43	
兵庫医科大学病院		整	西宮市	148	38	11	7	2	68	22	15	
兵庫県立加古川医療センター		整	加古川市	147	36	9	4	0	98	0	59	
市立伊丹病院		整	伊丹市	119	14	3	2	1	99	0	18	
奈良	神戸赤十字病院	整	神戸市中央区	112	40	5	2	2	51	12	27	
	白庭病院	整	生駒市	212	37	3	3	1	165	3	69	
	天理よろづ相談所病院	整	天理市	200	42	16	4	14	102	22	11	

※1 2018年10月「藤田保健衛生大学病院」から名称変更 ※2 2016年4～12月の実績

都道府県	病院名	診療科	所在地	手術数	頸椎				腰椎		
					脊髄症			神経根症	脊柱管狭窄症	成人脊柱変形	腰椎椎間板ヘルニア
					頸椎症	終核断裂脊化症	椎間板ヘルニア				
奈良	郡山青藍病院	整	大和郡山市	186	15	3	0	0	168	0	136
	香芝旭ヶ丘病院	整	香芝市	185	31	6	2	1	141	4	27
	市立奈良病院	整	奈良市	107	13	2	0	3	89	0	28
和歌山	角谷整形外科病院	整	和歌山市	332	51	0	0	0	281	0	170
	和歌山県立医科大学病院	整	和歌山市	307	79	5	1	1	179	42	38
	日本赤十字社和歌山医療センター	整	和歌山市	117	46	6	2	0	63	0	16
島根	JCHO玉造病院	整	松江市	210	42	14	0	2	152	0	85
岡山	(国)岡山医療センター	整	岡山市北区	326	49	18	14	4	222	19	117
	倉敷中央病院	整	倉敷市	285	67	10	10	3	187	8	50
	岡山済生会総合病院	脳	岡山市北区	183	32	23	0	4	114	10	10
	竜操整形外科病院	整	岡山市中区	165	19	5	0	1	139	1	121
	岡山市立市民病院	整	岡山市北区	151	8	13	16	4	85	25	23
	川崎医科大学病院	整	倉敷市	148	41	5	1	2	95	4	27
	岡山大学病院	整	岡山市北区	122	20	12	2	5	53	30	7
広島	広島市立安佐市民病院	整	広島市安佐北区	598	131	36	13	10	406	2	75
	浜脇整形外科病院	整	広島市中区	191	13	3	2	0	145	28	112
	市立広島市民病院	整	広島市中区	112	33	7	4	0	66	2	18
	JA尾道総合病院	整	尾道市	102	22	6	2	2	70	0	14
山口	下関市立市民病院	整	下関市	137	36	11	2	1	80	7	49
	山口大学病院	整	宇部市	113	26	16	3	4	56	8	11
	米沢記念柔腸病院	整	防府市	113	7	4	0	0	102	0	19
	山口労災病院	整	山陽小野田市	112	2	33	0	0	77	0	56
徳島	徳島市民病院	整	徳島市	182	46	16	4	0	104	12	23
	徳島赤十字病院	整	小松島市	106	27	10	0	3	66	0	14
香川	高松赤十字病院	整	高松市	221	54	12	7	15	120	13	96
	香川県立中央病院	整	高松市	171	45	11	5	10	94	6	25
	香川労災病院	整	丸亀市	143	26	8	5	11	90	3	52
	屋島総合病院	整	高松市	116	22	4	1	7	76	6	18
高知	高知大学病院	整	南国市	135	30	7	5	4	82	7	17
	愛宕病院	整	高知市	127	5	4	2	1	113	2	69
福岡	総合せき損センター	整	飯塚市	479	70	27	10	20	339	13	115
	新小文字病院	脳	北九州市門司区	311	114	18	11	1	167	0	83
	久留米大学病院	整	久留米市	220	46	12	5	5	140	12	30
	佐田病院	整	福岡市中央区	169	11	4	6	5	143	0	81
	おおみや整形外科	整	行橋市	138	2	0	0	1	135	0	60
	九州労災病院	整	北九州市小倉南区	134	34	5	1	2	92	0	45
	JCHO九州病院	整	北九州市八幡西区	123	26	0	5	1	91	0	37
	北九州市立医療センター	整	北九州市小倉北区	121	13	0	1	3	104	0	105
	産業医科大学病院	整	北九州市八幡西区	118	34	10	2	1	62	9	21
	うちかど脳神経外科クリニック	脳	福岡市博多区	115	25	15	8	7	60	0	6
福岡大学病院	整	福岡市城南区	100	22	7	1	7	60	3	12	
佐賀	佐賀大学病院	整	佐賀市	100	19	3	1	3	69	5	16
長崎	長崎労災病院	整	佐世保市	426	73	11	13	36	258	35	220
熊本	熊本中央病院	整	熊本市南区	326	64	12	17	2	187	44	99
	成尾整形外科病院	整	熊本市中央区	275	22	10	12	8	223	0	240
	熊本労災病院	整	八代市	222	64	13	1	2	140	2	71
	熊本大学病院	整	熊本市中央区	100	12	2	5	5	73	3	24
大分	うちのう整形外科	整	大分市	369	22	2	5	5	335	0	48
	大分整形外科病院	整	大分市	358	66	32	30	10	205	15	220
	明野中央病院	整	大分市	188	9	3	4	1	171	0	92
宮崎	宮崎大学病院	整	宮崎市	143	42	15	8	0	73	5	16
鹿児島	南風病院	整	鹿児島市	198	31	12	3	2	150	0	41
	霧島整形外科	整	霧島市	171	24	10	3	6	114	14	36
	米盛病院	整	鹿児島市	130	16	3	2	0	98	11	88
	春闘会中央病院	整	肝付町	124	19	2	5	2	90	6	64
沖縄	豊見城中央病院	整	豊見城市	184	48	6	0	0	130	0	38
	大浜第一病院	整	那覇市	139	33	10	6	0	90	0	32

## シルバー川柳で笑いましょう！

第18回入選作



- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| ☞ デイサービス「お迎えです」はやめてくれ  | 相野正 (男性・大阪府・68歳・無職)        |
| ☞ ベンツから乗り換えたのは車椅子      | 井堀雅子 (女性・奈良県・65歳・無職)       |
| ☞ 朝起きて調子いいから医者に行く      | 小坂安雄 (男性・埼玉県・77歳・無職)       |
| ☞ 百年も生きりゃ貯金に先立たれ       | 川野誠 (男性・大分県・46歳・病院職員)      |
| ☞ 仲いいねいいえ夫は杖代わり        | 佐々木美知子 (女性・埼玉県・67歳・無職)     |
| ☞ 「インスタバエ」新種の蠅かと孫に問い   | 石井丈夫 (男性・滋賀県・83歳・無職)       |
| ☞ うまかった何を食べたか忘れたが      | アリス (女性・三重県・52歳・福祉施設職員) ★  |
| ☞ Siriだけは何度聞いても怒らない    | 小栗洋介 (男性・東京都・32歳・社会福祉士)    |
| ☞ 靴下を立てて履くのはE難度        | 近藤真里子 (女性・東京都・56歳・パート)     |
| ☞ 「ご主人は？」「お盆に帰る」と詐欺に言い | 川野竹子 (女性・群馬県・73歳・主婦)       |
| ☞ 「もう止めた」検査ばかりで病気増え    | かつ子 (女性・山形県・85歳・無職) ★      |
| ☞ お揃いの茶碗にされる俺と猫        | 角森玲子 (女性・島根県・50歳・自営業)      |
| ☞ 納得をするまで計る血圧計         | ハレル (女性・東京都・69歳・主婦) ★      |
| ☞ 家事ヘルパー来られる前に掃除する     | Verveine (女性・熊本県・82歳・無職) ★ |
| ☞ 歩幅減り歩数が増えた万歩計        | 中川曙美 (女性・新潟県・77歳・無職)       |
| ☞ 私だけ伴侶がいると妻嘆く         | 長谷川明美 (女性・東京都・58歳・主婦)      |
| ☞ 古希を過ぎ鏡の中に母を見る        | 佐々木綾子 (女性・大阪府・76歳・主婦)      |
| ☞ 無宗教今は全てが神頼み          | 見辺千春 (男性・東京都・72歳・会社員)      |
| ☞ 君たちもどう生きるかと子に聞かれ     | 和沙楽 (女性・長野県・52歳・会社員) ★     |
| ☞ 懐メロが新し過ぎて歌えない        | 宮内宏高 (男性・千葉県・65歳・無職)       |

提供：公益社団法人 全国有料老人ホーム

平成30年9月30日

全脊柱連加盟患者会各位

全脊柱連事務局長 片山 学  
電話・Fax043-287-6288  
携帯 090-3044-3997  
E-mail zensekichuren@outlook.jp

国会請願署名、募金のお願いと署名用紙の送付について

加盟患者会におきましては、益々ご活躍のことと存じます。  
本年も昨年同様難病患者が生涯安心して生活できる医療と社会の実現のために、  
日本難病・疾病団体協議会(JPA)を中心に国会請願署名と募金を行うことになりました。  
つきましては下記によりご協力くださいますようお願いいたします。

記

1・署名の留意点

- ・署名は本人の自筆でお願いします。(印鑑などの捺印不要)
- ・未成年の方も署名できます。(国内在住なら年齢、国籍問わない)
- ・やむをえない場合は代筆も可能です。(同居家族のみです)
- ・住所は都道府県名から番地まで省略しないで記入してください。
- ・ご家族一緒の場合、「同」「々」「〃」とせず一人ずつ住所を記入する。
- ・用紙は多めにお送りしましたが用紙が足りない場合は、未記入用紙をコピーして使えますが、必ず「両面」をコピーしてください。

2・集まった署名用紙の送り先及び期限

〒264-0035 千葉県千葉市若葉区東寺山町755 県住1-11008  
事務局 片山 学 宛に 平成31年2月中旬20日頃までお願いします。  
遅くなる場合は連絡ください。(集まった署名を整理しJPAに送る為)

3・集まった募金については、会計担当に納入してください。

- ・会計 大平勇二 〒959-2808 新潟県胎内市東牧136-169
- ・電話・Fax 0254-47-2841
- ・口座 ゆうちょ銀行 店番018 口座番号5408826  
※上記口座にて送金をお願いします。(振り込み手数料は依頼者負担となります)
- ・口座名 全国脊柱靭帯骨化症患者家族連絡協議会
- ・患者会への還元 後日会計担当から25%送金します。

**石川県OPLL友の会の送り先は1月末までに下記へお願いします。**

〒920-0947 金沢市笠舞本町2-9-13 上口方 石川県OPLL友の会事務局へ  
募金は00740-3-49442(郵便振替)へ「国会請願募金」と書き、お願いします。

2019年 月 日

衆議院議長 殿  
参議院議長 殿

請願団体 一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会  
(略称JPA)

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨1-11-2  
巣鴨陽光ハイツ604号  
TEL 03(6902)2083

請願人 氏名 印

住所

他 筆

紹介議員 印

## 難病・長期慢性疾病・小児慢性特定疾病対策の 総合的な推進を求める請願書

### 請願の趣旨

2015年1月に施行された「難病の患者に対する医療等に関する法律」(難病法)によって、わが国の難病対策は、法的根拠を持つ総合的対策として新しく出発しました。

難病法第2条の基本理念では、難病患者が地域社会において尊厳を持って生きることができるよう、共生社会の実現に向けて、「難病の特性に応じて、社会福祉その他の関連施策との有機的な連携に配慮しつつ、総合的に行われなければならない」と定め、第4条の厚生労働大臣が定めた基本方針では「難病は、一定の割合で発生することが避けられず、その確率は低いものの、国民の誰もが発症する可能性があり、難病の患者及びその家族を社会が包含し、支援していくことがふさわしいとの認識を基本として、広く国民の理解を得ながら難病対策を推進することが必要である」としています。

しかしそれらの実現においてはまだ課題も多く残しており、2014年4月より施行された障害者総合支援法において難病もその対象とすることとなり、難病患者・家族の長年の念願が実現しましたが、まだ周知も十分ではなく多くの課題を残しています。

国及び地方自治体がこの基本的な推進方向に沿った難病対策の総合的な推進と国民への周知を進めていくために、いっそうの努力をされるとともに、難病以外の長期慢性疾病の患者・家族が安心して暮らすことのできる社会の実現に向けて、有機的連携を図りながら総合的な対策を推進されるよう求めるものです。

■この署名の取扱団体は私たちです

↑  
この場所に穴を空けて下さい  
↓

※必ず蓋して大切に下さい

## 請願事項

1. 未診断疾患を含めた難病の原因究明、治療法の早期開発、診断基準と治療体制の確立を急ぎ、指定難病対象疾病の拡大及び国民への難病に対する理解と対策の周知を進めてください。
2. 難病患者と家族が地域で尊厳を持って生活していくことができるように、長期にわたって治療を必要とする難病や長期慢性疾病患者の医療費をはじめとする経済的負担の軽減を図るとともに、就労支援や障害者総合支援法による福祉サービスの提供などの政策をさらに進めてください。
3. 難病や小児慢性特定疾病のこどもに対する医療の充実を図り、成人への移行期医療を確立してください。また、医療的ケアの必要なこどもたちの教育を保障してください。
4. 全国のどこに住んでいても我が国の進んだ医療を受けることができるよう、専門医療と地域医療の連携を強化してください。また、医師、看護師等専門スタッフの不足を原因とする医療の地域格差を解消し、リハビリや在宅医療の充実を図ってください。
5. 「全国難病センター」(仮称) の設置等により、都道府県難病相談支援センターの充実や一層の連携、患者・家族団体活動への支援、難病問題の国民への周知等を充実させてください。

氏名	住所
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県
	都道 府県

募金

募金は国会に署名を届けるための活動費用として使わせていただきます。ご協力をお願い致します。

(氏名・住所は自書でお願いします。「//」とは書かないで下さい。)

※個人情報の取り扱いについて

署名用紙にご記入いただいた住所、氏名などの情報は、国会請願署名を提出する以外の目的では使用することはありません。

# 転倒予防

知って安心

監修・日本転倒予防学会

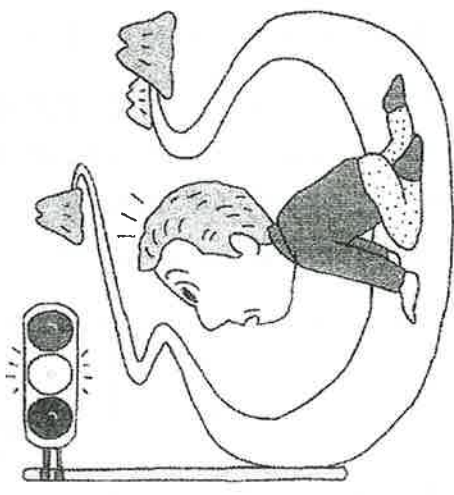
## 13 日々気をつける7カ条

これまでお伝えしてきた「転ばぬ先の杖」を確実に身に付け、日常生活の中に定着させるために、おさらい(復習)をしてみましょう。「転倒予防7カ条」にまとめています。

### 年齢とともに

**第1条 年々歳々、人同じからず**  
有名な漢詩の二節、「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」。毎年同じ時期に同じように花は咲きますが、人は、同じ姿・形とはいきません。年とともに必ず変化し、姿・形ばかりではなく、からだの機能、

転倒は「命の黄色信号」



イラスト・岩間みどり

体力・運動能力、脚力が次第に衰えてくるものです。そうした衰えの事実を認識していることが大切なのです。「頭は青髪、からだは初老」ときりげなく自認しましょう。

**第2条 転倒は結果である**  
転倒は、加齢や運動不足、病氣(こすり)などの結果として起きているものです。転ぶくらい、からだが強っている「からだのひずみ」が積み重なった結果、転ぶのです。転倒した事実は、そのことを教えてくれる「命の黄色信号」

なのです。  
**第3条 片足立ちを意識する**  
日常生活動作、パジャマのズボンや履物の着脱、お風呂の浴槽の出入りなど。歩く、またぐ、上つて下りる移動動作。いずれも片足立ちが基本です。歩くは、「片足立ちの連続技」なのです。日々の「一つひとつの動作の際、片足立ちを意識してみましょう。」

**第4条 転ばぬ先の杖(つえ)**  
脚が弱ってきた、脚が痛いなど、歩くのに不安が生じたら、できる限り早めに杖を使いましょう。杖を突くことで、きれいに無理なく楽しく歩くことができます。その際、弱った脚、痛い脚とは反対側に杖を突くのが基本です。

**第5条 無理なく楽しく30年**  
健康のために始めた運動で痛みをきたしたり、健康を害したりしては本末転倒! 「健康のためな

ら「死んでもいい!」と豪語するような間違った無理な運動の仕方はやめましょう。自分のからだに生活に合った運動の種類と方法を選んで長く続けられる「マイ・エクササイズ」を、まずは、日光を浴びて、日々よく歩くことから始めましょう。

### 第6条 命の水を大切に(年寄りに冷や水)

人間のからだは水でできていると言っても過言ではありません。からだの3分の2は水なのです。水が不足すれば体調が悪くなり、病気をきたします。健康のため毎日こまめに水を飲みましょう。目覚めに一杯、寝る前に一杯、トイレに起きたら一杯。「自ら健康に」なっています。

### 七転び八起き

**第7条 転んでも起きればいいや**  
転倒して、ケガをしても、早めに診断・治療・リハビリテーションを行えば、回復します。「転んだらおしまい」ではありません。「七転び八起き」「福は絆(あざな)える縄のごとし」「人間万事集積(さいおづ)が馬」。人生の転倒予防が大切なのです。

武藤芳照(日本転倒予防学会理事長 東京健康リハビリテーション総合研究所長 東京大学名誉教授)

### 私の場合は...

#### 夫の遺影の前で

週3回もの尻もちにも辛い骨折なし。最近のこと。仏飯をこしらえて、仏壇に入るとき、3秒の敷居を越えようとしてくらくらとした。両手はお膳を抱えていたので役に立たず、気づいたときは、お膳の物が散乱しているのをぼうぜんんと眺めていた。遺影の主人が笑った気がした。読経が終わわり、かかとにさざっただがラスの破片を医師に抜いてもらって帰ってきた。好む孤独の味やわびしく私はたった98歳。佐賀県 蒲原徳子 98歳

## 南加賀地区「OPLLの集い」の資料

9月11日(火) 14:00~16:00

講師：石川県リハビリテーションセンター作業療法士 上野玲子氏、


講師：石川県リハビリテーションセンター理学療法士 平木清喜氏

南加賀保健福祉センターにて難病担当の高瀬様の司会で開催されました。参加者は会員12名と一般から2組(3人)の方が参加されました。

南加賀保健福祉センター 2018.9.11  
後縦靭帯骨化症, 黄色靭帯骨化症 患者・家族のつどい

### 家庭でできるリハビリと 日常生活の工夫

石川県リハビリテーションセンター  
作業療法士 上野 玲子



### リハビリとは?…運動?トレーニング?

Rehabilitation ⇒ リハビリテーション  
※語源;ラテン語  
re.....「再び」  
habilis.....「適した, ふさわしい」  
ation.....「にすること」

『権利・資格・名誉の回復』

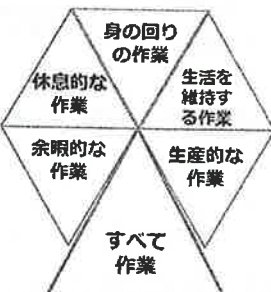
↓

- ・再び適した状態になること
- ・本来あるべき状態への回復

障害があっても、  
自分らしい生活や  
人生を送ること

### 作業療法の“作業”とは?

…手芸?物作り?手作業?



### 工夫の方法

『できない』を『できる』へ!!

1. 動作の工夫
2. 道具の工夫
3. 環境の工夫

↓

介助・介護の検討は最後に・・・

### 首に負担のかかる姿勢 ❌



<http://store.shopping.yahoo.co.jp/kaitoku-homes/30547-097.html>



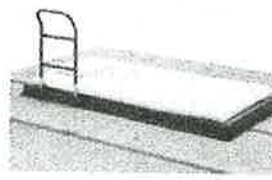
<https://www.bisab.jp/column/00480>



<http://www.sinnu-net.com/sinnu12/sinnu12005.html>

❌ 頸部の過度な  
屈曲・伸展

### 寝返り・起き上がり (道具の工夫)



- ・ベッドマットや布団は柔らかすぎず、動きやすい固さのものを選ぶ
- ・寝返りがしにくい場合はなるべく軽い布団を使うか、転落が心配な場合は予防の柵を取り付ける
- ・ベッド柵がない場合は、立ち上がりのための手すりや代用できる



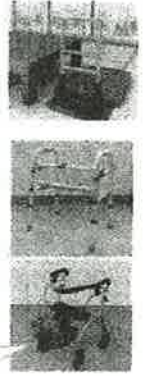
## 立ち上がり・歩行 (動作の工夫)

- ・ 勢いや反動で一気に立ち上がるのではなく、ひとつひとつの動作を確実に行いましょう。「足を引く」、「床を見ながらお辞儀する」、「前を見ながらおしりを上げる」ことを意識しましょう。
- ・ 歩く前に腰を伸ばす、胸を張るように、肩幅くらいに開いて歩くようにしましょう。



## 立ち上がり・歩行 (道具の工夫)

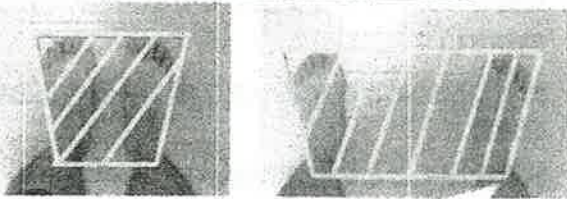
- ・ 手すりをつかむことをきっかけにするとたちやすいです
- ・ 早い時期から杖や歩行器の使用に慣れておきましょう。歩行器は、前かがみにならないように歩行器の中に身体が入るものを選びましょう。
- ・ 加速歩行のある方はタイヤのついた歩行器は危険な場合があります。



タイヤを動きにくく制御できる歩行器もあります

## 転ばないためには・・・

### ①足幅を広くする



足幅を広げると、支持面積が大きくなり、安定します → 転倒予防策の1つ

## ②手すりや杖などを利用する!!



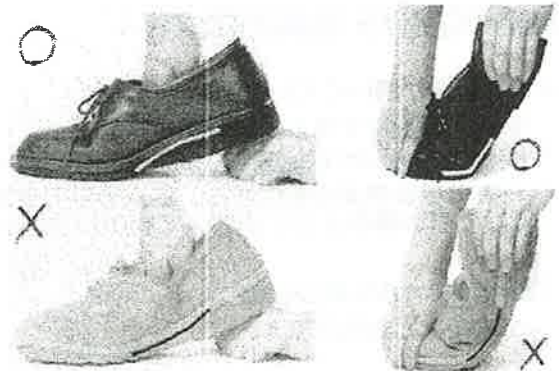
## ③適切な靴を選んで履く!!

柔らかすぎる靴、硬すぎる靴は良くありません

## 靴の選び方



- ・ 足趾の変形 (外反母趾)
- ・ 靴擦れ、胼胝



土踏まずが潰れない靴を選びましょう!!

## 食事 (道具の工夫)

- ・ お箸が使いにくい場合は、福祉用具のお箸、スプーンなどを利用することで食事がしやすくなる場合があります。
- ・ すくいやすい食器、すべり止めシートなどを利用、持ちにくい場合は取っ手付き食器にすることで、食事がしやすくなる場合があります。



踵を支えるしっかりとしたガードがある靴 ○

足の甲の部分が広く開いた靴 ×

## 排泄 (動作の工夫)

- ①重心移動を容易にするために、立ち上がる前に、臀部を前に出し、浅く腰掛け、足を引きましょう。
  - ②立つときは、いきおいよく一気に立ち上がるのではなく、ひとつひとつの動作を確実に行いましょう。「足を引く」、「床を見ながらお辞儀する」、「前を見ながらおしりを上げる」ことを意識しましょう。
- \*起立性低血圧がある場合は、一気に立ち上がると血圧の低下をまねくのでゆっくりと立ち上がりましょう。



## 排泄 (道具の工夫)

- ・トイレは洋式の方が立ち座りが簡単です。

洋式トイレは、お尻が床から離れ、立ち上がりやすいです。



和式トイレは、お尻が床に付くため、立ち上がりやすいです。

- ・ポータブルトイレ、尿器、オムツなど、体調にあわせて排せつ方法を選びましょう



携帯用トイレ



尿器



自動尿器

## 着替え (動作の工夫)

- ・被りもの上着は袖を通してからかぶる、脱ぐときは後ろ襟を持って引き上げるなどの工夫をしましょう。
- ・ボタンをかけるときは、穴にボタンをかけるのではなく、逆にボタンに穴を合わせるように意識してみましょう。
- ・立ってスボンの脱ぎ履きを行うことが不安な場合は、腰掛けて行ったり、ベッド上で行ってみましょう。



すそを束ねて通す

## 着替え (道具の工夫)

- ・軽くてゆとりがあり、伸縮性のある衣類を選ぶ
- ・前開きでテープやファスナーでの着脱のものが着やすい
- ・転倒しないよう裾を絞ったズボンや滑り止め靴下を使う
- ・靴下を履くことに時間がかかる場合はソックスエイドを利用する



## 入浴 (動作・道具の工夫)

- ・特に背中が洗にくい場合は、動きを単純にする工夫が有効です。両手に力を入れて交互に引っ張るのではなく、一方の手はタオルをにぎる、他方の手でタオルだけで引っ張るように意識して動かしましょう。
- ・長めのタオルや輪つきのタオルなども有用です。



## 入浴 (動作・道具の工夫)

- ・手すり設置やすべり止めマットの設置、洗い場と浴槽内の段差を小さくするなどの工夫



手すりですべり移動



一旦坐ってから入浴する

- ・安心して入浴するために、呼び出しベルの設置をする方もいらっしゃいます。



## パソコン操作 (道具の工夫)

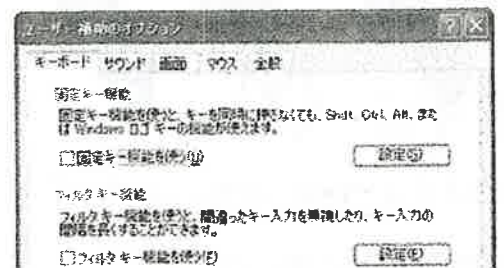
### ①マウスの設定

- ・ボタンの構成：左右ボタンの入れ替え
- ・ダブルクリックの速度調整
- ・クリックロック：ボタンを押し続けなくてもドラッグが可能



### ②ユーザー補助機能

- ・固定キー機能：同時入力操作を順次入力に変更
- ・フィルターキー機能：誤入力やキーリピートの防止



## 住まい（環境の工夫）

- ・ 移動距離ができるだけ短くなるように部屋やトイレの位置を変更したり、手すりを設置する等の動線の工夫も大切です。
- ・ マットや絨毯などは、歩行時に足先が引っかかりやすいので使用をひかえるか、端がめくれないようにしておきましょう。
- ・ チラシや電気コードなどの整理整頓を心がけましょう。
- ・ 薄暗いところは照明をつけて明るくしましょう。



### 活動する環境を確認しましょう！

- ①周囲の整理整頓  
床上の物、こたつの布団、コンセント・リモコン等
- ②周囲の物品の確認  
手を横に広げたときに壁にあたらぬか、足を広げたときに机、椅子の脚にあたらぬか・・・
- ③椅子の適合の確認  
足の裏が、床に着いているか、椅子が安定した構造になっているか確認しましょう。
- ④活動する床が滑らないようになっているか  
→ 畳の場合、「め」の方向に注意しましょう。

## 福祉用具に関する制度 1

### 介護保険（40歳以上の方）

※介護認定を受けることが必要です！

- ・ 福祉用具の貸与  
月額レンタル料の1割負担で利用できる。  
(車椅子、特殊寝台、床ずれ防止用具、体位変換器、手すり、スロープ、歩行器、杖、徘徊感知機器、移動用リフト、自動排せつ処理装置)
- ・ 特定福祉用具購入費の給付  
年間10万円を上限として1割の自己負担で購入できる。  
(便座、入浴補助用具、簡易浴槽、排泄装置の交換部品、吊り具等)
- ・ 住宅改修費支給  
20万円を上限、1割の自己負担で工事できる。  
(段差解消、手すりの取付、引き戸への取替、洋式便器等の取替等)

## 福祉用具に関連する制度 3

### 補装具費の給付

- ・ 補装具品目
  - ・ 義肢
  - ・ 装具
  - ・ 座位保持装置
  - ・ 盲人安全杖
  - ・ 義眼
  - ・ 電動車椅子
  - ・ 歩行器
  - ・ 眼鏡
  - ・ 補聴器
- ・ 車椅子
- ・ 歩行補助杖 (T字状・棒状のものを除く)
- ・ 重度障害者用意思伝達装置

夜間は転倒の危険性が高まる



足元を明るくする!!



## その他

- ・ 転倒の心配がある方は、**保護帽**を利用し頭部を保護する場合があります。
- ・ **保護パット入り**の下着を着用することで、関節の保護する場合がありますが、着脱のことを考慮する必要があります。
- ・ 姿勢を変えずに物を取ることができる**リーチャー**も便利です。

保護帽

保護パット入り下着



## 福祉用具に関連する制度 2

### 40歳未満の方、介護認定を受けていない方 日常生活用具の給付（一部抜粋）；条件あり

利用	対象者	対象者
介護・訓練支援用具	特殊寝台、特殊マット 特殊厚敷、入浴担架 体位変換器、移動用リフト	下肢、または体幹機能障害
自立生活支援用具	浴槽補助具、便器、 頭部保護帽、つえ、 移動・移動支援用具 特殊便器	下肢又は体幹機能障害 平衡機能又は下肢もしくは体幹機能障害 聴覚障害 上肢障害
在宅療養等支援用具		
情報・意思疎通支援用具	携帯電話補助装置 情報・通信支援用具	音声言語機能障害 上肢機能障害又は視覚障害
排泄管理支援用具	紙おむつ等 尿尿器	重度の排泄機能障害者、脳 尿性運動機能障害かつ意思 疎通困難者
居宅生活動作補助用具	住宅改修費	下肢、体幹機能障害

## 趣味はありますか？

趣味を楽しむこと  
好きなことを**継続**すること・・・など  
⇒とても有効なりハビリになります。



ちょっとすぐにはみつからない方は・・・

★人とふれ合う機会(今日の交流会等の参加)を増やしてみましょう♪

## 能登地区、南加賀地区「OPLLの集い」の資料

10月6日(土) 13:30~15:30

講師：石川県リハビリテーションセンター理学療法士 平木清喜氏

1週間前から台風24号、そして台風25号が6日に近づく予報で心配しましたが、無事にサンライフプラザ七尾 第13会議室にて会員13名で開催できました。

能登地区は主催：石川県OPLL友の会

講師の平木先生には感謝しています。

平成30年9月11日/10月6日  
「黄色靭帯骨化症及び後縦靭帯骨化症 患者・家族のつどい」

### 姿勢のリセット と 適度な運動実践



石川県リハビリテーションセンター  
理学療法士 平木 清喜

### 平均寿命と健康寿命の差

男性	平均寿命	80.21歳
	健康寿命	71.19歳 ← 9.02年
女性	平均寿命	86.61歳
	健康寿命	74.21歳 ← 12.4年

出典：厚生労働省「平成27年版 健康白書」  
厚生労働省「健康寿命」について、平成27年9月28日の閣議決定に基づき

### 本日の内容

1. 姿勢のリセットについて
2. ストレッチ運動について
3. レジスタンス運動について
4. 全身運動について

### 1. 姿勢のリセットについて

#### 目的

- ① 同一姿勢の弊害を避ける  
↳ 関節拘縮・変形、褥瘡、循環障害など
- ② 重力による影響からの解放  
↳ 関節の負担や筋の疲労など

### 1. 姿勢のリセットについて

#### 目的

- ① 同一姿勢の弊害を避ける  
↳ 関節拘縮・変形、褥瘡、循環障害など
- ② 重力による影響からの解放  
↳ 関節の負担や筋の疲労など

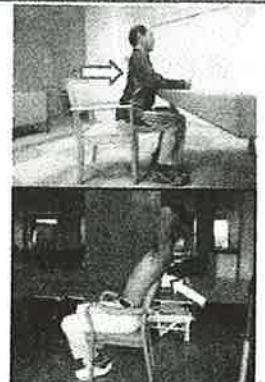
#### 具体例

仕事の合間に、息を吐いて  
3秒間、1回だけでOK

#### 頭部前方姿勢の矯正



#### 中部胸椎機能不全の矯正

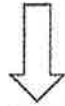


**丸まった姿勢の矯正**



Copyright © Japanese Physical Therapy Association

日中、座位や立位で過ごすことが多い場合



10~15分  
臥位(横)になる



**具体例**

- ◆ 筋肉や関節をゆっくり引き伸ばす
- ◆ すこし「突っ張る」程度の力で行います
- ◆ 引き伸ばした姿勢で、ゆっくり「20」数える
- ◆ 笑顔で行いましょう

**股関節周囲筋のストレッチ**



股関節の前を伸ばすように

**股関節周囲筋のストレッチ**



膝を外に広げて足を大きく開く

**膝関節(ハムストリングス)のストレッチ**



- ・腰をまるめずに骨盤ごと前方へ倒す
- ・足首をしっかり起こす

**3. レジスタンス運動について**

**目的**

- ① **動きやすい体をつくる**  
↳ 動作の安定性向上や耐久性向上など
- ② **怪我や病気の予防につなげる**  
↳ 負担軽減や動きの多様性など

**足関節(アキレス腱)のストレッチ**



足部が外に開かないように

**大胸筋のストレッチ(胸を張る)**

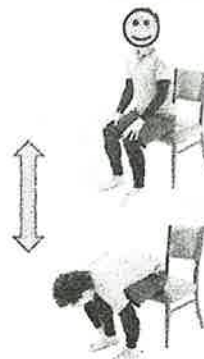


左右の肩甲骨をくっつけるように

**体幹筋(屈筋群・背筋群)の運動**

**ポイント**

- ・姿勢を正してゆっくりと実施する
- ・軽い負荷をかけても良い



**レジスタンス運動(筋トレ)のコツ**

- ・力を入れる筋肉を意識する
- ・自分で触ってみる(筋収縮の確認)
- ・痛みがある場合は実施しない
- ・5~10回を目標に1~3セット
- ・運動後は筋肉を休ませることが大事(回復するときに、筋量が増加する)

**体幹筋(背筋群)の運動**



**注意点**

腰痛のある方や腰背部に違和感が出現する方は無理して実施しない

足で押さないようにおこなう

**具体例**

**体幹筋(屈筋群)の運動**

**注意点**

腰痛のある方や腰背部に違和感が出現する方は無理して実施しない



座位姿勢を正して両下肢を一緒に持ち上げる

きつい場合は背もたれで支えて実施しても良い



背中(腰)を床に押しつけるように力を入れる



**4. 全身運動について**

**有酸素運動の効果(楽しい運動)**

**1. 生理的效果**

- 血流が増加して筋肉が活性化する
- 椎間板の健康維持
- 汗をかけば体内エンドルフィン(鎮痛作用がある)が増加し痛みを軽減させる

**2. 心理的效果**

- リラックスして気分がよくなる
- 全身筋肉の活動により脳の広範囲が活動するため痛みや意識のぼろなくなりストレスが解消される。

**有酸素運動のポイント**

自覚的運動強度(RPE)スケール

表示	自覚強度
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である(安静時)
6	

心肺機能を刺激し、廃用性の運動機能低下の予防につながる。また、認知症の予防効果も報告されている。

運動機能の低下した高齢者では、自覚的運動強度が「かなり楽である」～「楽である」の強度で、廃用性の運動機能低下を予防することが可能である。

5～10分程度の運動(理想的には20分)

**具体例**

**歩行運動として**

- もも上げ歩行
- 大股歩行
- 横歩き
- 後ろ歩き
- 継ぎ足歩行

各3分間×5種類  
15分

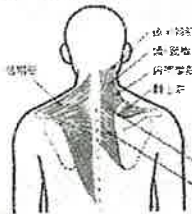


ポールウォーク:30分

**リラクゼーションとして**

筋の過緊張状態(こわばりなど)を和らげるにはマッサージなども良いですが、自動運動(自分で筋肉を動かす)が効果的です

**具体例** 頸部～肩(肩こり)



※痛みや痺れなどが出現する場合は実施しない

**運動の実施手順**

1. ウォーミングアップ(体温・筋温の上昇)
  - 深呼吸
  - 筋肉の準備(ストレッチや自動運動)
2. 主運動
  - (筋力増強運動や全身運動など)
3. クールダウン(疲労や体の負担軽減)
  - 筋肉のリラクゼーション(自動運動など)
  - 深呼吸

怪我の  
予防!!

**控えた方がいい運動**

1. 頸部の過度のストレッチ運動
2. 頸部の素早い動き

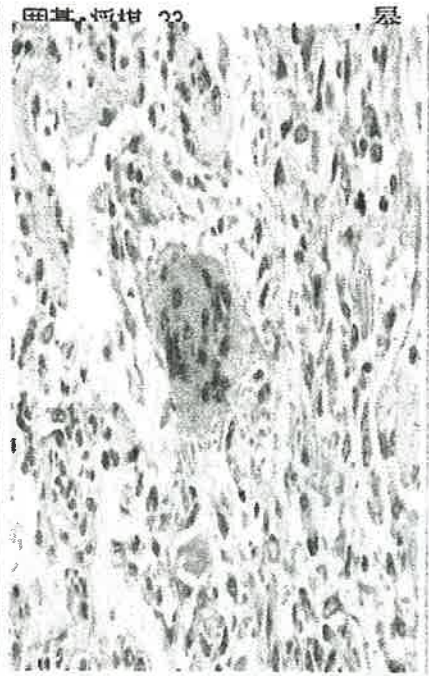
3. 転倒の危険性が高い運動  
最悪、四肢麻痺になる可能性あり

提供：北陸中日新聞2018年11月14日1面

# 脊髄損傷にiPS治療

## 国申請へ慶大、来年にも実施

人工多能性幹細胞（iPS細胞）から作製した神経



の患者の治療を目指す慶大

大の臨床研究計画を、大学の審査委員会が十三日、大筋で了承した。関係者が明らかにした。学内の正式な承認手続きを経て研究チームは近く国に申請し、認められれば来年にも移植を開始する。iPS細胞を使った脊髄損傷治療は世界初。

し、運動機能や感覚が失われた患者が現れた場合、治療効果が期待できる負傷後二〜四週間の間に細胞を注射し、神経の再生を促す。対象は十八歳以上の四人を想定。京大で備蓄するiPS細胞から神経のもととなる細胞を事前に作って凍結保存し、研究に使う。最も患者数が多く、けがから半年以上たつて回復が困難な慢性期の患者は、今回の研究の対象外。チームは今後、慢性期の治療法開発も急ぐ。

移植する細胞数は約二百万個で、十分な治療効果を目指すにはやや少ないため、将来は一千万個まで増やしたいとしている。安全性確認を研究の主な目的とし、移植細胞が異常増殖した場合は手術で取り除く。脊髄損傷の推計患者は国内に二十万人以上おり、毎年五千人ずつ増えている。損傷した部分より下には脳からの情報が伝わらず、動かすことができなくなる。運動や感覚が失われた状態が固定してしまつと、現在は治療法はないという。iPS細胞を使った再生医療の研究は、二〇一四年に目の難病患者に初めて実施されたほか、京大は先月、神経細胞をパーキンソン病患者の脳に移植する治療一例目を行った。

いよいよ、期待のiPS細胞の治療に近づいてきた感です。2001年に私が後縦靭帯骨化症の2度目の手術時に岡野栄之教授のサルの脊髄損傷の実験に成功したようなニュースを聞きましたが、それから、年に2〜3回ほど報道されましたが、進展がありません。FOP（進行性骨化性線維異形成症）の治療薬も見つかっていますから、今度は脊柱靭帯骨化症の治療薬にも、期待しています。

事務局

# 石川県立中央病院を拠点にドクターヘリ運航開始

ほっと石川2018年秋季号より



40分

30分

20分

10分

石川県立中央病院

## ドクターヘリが飛ぶ

**迅速な出勤に備え  
毎日スタンバイ**

県民の安全・安心な暮らしを支える上で欠かせないのが医療の充実です。県では、救急医療体制を強化するため、9月24日から県立中央病院を基地病院としてドクターヘリの運航をスタートしました。ドクターヘリは、救急医療に必要な機器や医薬品を装備した専用のヘリコプターで、医師と看護士が同乗して現場に向かい、いち早く救命措置を開始できるのが特徴です。

ドクターヘリは荒天時を除く毎日運航します。日中、県立中央病院の屋上ヘリポートに待機し、消防機関からの要請を受けると直ちに医師などが搭乗し、離陸します。出動エリアは県内全域で、巡航速度は時速約200キロ。基地病院から最も遠い船倉島へも約40分で行くことができます。

### 石川県立中央病院

〒920-8585 石川県金沢市南がやき1-1-1

ドクターヘリの基地病院となるのは、今年1月に新たに開院した県立中央病院。屋上のヘリポートからは直通エレベーターで救命救急センターや手術室、集中治療部門へと患者を迅速に搬送できます。





## 石川県OPLL (脊柱靱帯骨化症) 友の会からのお知らせ

平成31年度第18回定期総会と医療講演会の日時決定

第18回定期総会

平成31年4月21日(日) 13:00~14:00

医療講演会 4月21日(日) 14:00~16:00

講師：金沢医科大学整形外科講師 川口 真史 (マサヒト) 先生

整形外科学 学内講師

学歴

金沢大学 大学院医学研究科

職歴

2006年~2009年 金沢大学病院医員

2009年~ 市立輪島病院医員

2009年~2012年 済生会金沢病院医長

2012年~ 金沢医科大 助教

2014年~ 金沢医科大学 学内講師

会場は、近江町交流プラザ予約の予定



### < 編集後記 >

11/18 ランチタイム交流会で会員からハガキ56枚頂きました。

9/26 Proomの仲間よりハガキ20枚頂きました。ありがとうございます。

いつも美味しい「なし」ありがとうございます。「かがやき」木曜日(10/4)のデイサービスに持って行き、ゆっくり全部読むことができました。

上口さん膝を痛め大変だったのですね。何も知らなくて 私、今少しそちらへ行ける状態で、H、Iさんに乗せて行ってもらって大変助かっています。

こんなに立派な編集が出来 あこがれです！ 上口さんの病気も大変だと知りました。私はポリオですが、まだ知らない幼小の頃からで親はきっと大変だったろうと思います。

私たちが歳を重ねると「ポリオ症候群」と今病名がついています。

若い頃は杖もつかず装具もしないで過ごしていたのに今頃になると悪くなります。

上口さんはパソコン教室皆勤賞なのですね！私は今年、麻雀の皆勤賞ねらっているのですが、去年は大雪で道がツルツル集会所は、むかいに見えるのですが行けず残念でした。

転んだら起き上がれないと思います。お互い転ばないように気をつけましょうね。

ありがとうございました。

Proomの仲間より



兼六園ライトアップ ことじ灯籠

提供：石川県観光連盟

一九九四年八月四日 第三種郵便物承認  
 HSK 毎月十二回（一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日）発行

平成30年11月2日現在  
 会 員：80名  
 賛助会員：15名  
 30年度会費未納：11名

☆次号「かがやき74号」の発行は2月10日です。皆さんの趣味、旅行の思い出、日々の出来事、体験談などの投稿をお待ちします。  
 ☆会報作業、編集を手伝って頂ける方を募集中！

☆平成30年度「会費」納入「賛助会員」加入継続、寄付金のお願い

石川県OPLL友の会は、活動を援助して下さる「賛助会員」を募集しています。また、活動を進めるための大きな力となる「ご寄附」も、よろしくお願ひします。賛助会員は1口1,000円（何口でも申し受けます）  
 会費未納の方は今回、振込用紙を同付しています。お早めに納入して下さい。  
 会の運営には重要な資金です。（すでに納入済の方に振込用紙が入った場合はご容赦下さい）

OPLL募金活動をしています。 <脊柱靭帯骨化症をなくそう>

OPLL募金 振込先：北國銀行 泉支店 口座番号351880

編集人：石川県OPLL友の会 代表 大田 和子  
 連絡先：〒920-0947 金沢市笠舞本町2-9-13 事務局 上口 勲  
 TEL, FAX 076-262-9686 E-mail: [nql08170@nifty.com](mailto:nql08170@nifty.com)。  
 振込先：00740-3-49442 年会費：3,000円（郵便振替）  
 発行人：北陸障害者定期刊行物協会 富山市今泉321番地