

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  
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

**HSK**  
**かがやき**  
No. 80

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ランチタイム交流会**

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)

<開催予定月> 新型コロナウイルス感染防止のため変更有  
今後の状況によりお知らせします。

2020年度                      11月              1月              3月

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

**9月19日の医療講演会の参加者は申し込みしてください(11頁) 5頁案内**

## 目次



① 表紙	1
② 目次	2
③ 巻頭言 会長 大田 和子	3
④ ケセラセラ24 OPLL亭なおる臓 牧野晶幸	4
⑤ 医療講演会の案内	5
⑥ 研究班会議 令和2年度第1回 youtube Live	6
⑦ 第19回定期総会議案の返信ハガキ 会員からのお便り	7
⑧ 医療講演会の出欠とアンケートにご協力を	11
⑨ 特定医療費(指定難病)受給者証の有効期間の延長について	12
⑩ フレイル予防	14
⑪ 能登地区、南加賀地区のOPLLの集いの案内. オンライン	15
⑫ マッサージで今日も元気な1日を	16
⑬ 転ばないように 会員さんからのお便り	17
⑭ 会議室等の使用条件	19
⑮ 物品等受領報告(お礼状)	20
⑯ 令和2年度活動計画表	21
⑰ 最後の頁	22

### 役員会、編集会議 7月11日(土) 13:00~15:30の内容

会場は有松 むじん蔵にて開催 役員5名の参加

- JPA 1, 000人難病サポーターに協力します。今年も応援します。
- らんちタイム交流会の予定 9月中止 今後の状況によりお知らせします。
- 9月19日(土) 医療講演会の準備、総会はなし、出欠の案内11頁で電話、FAX等  
会場は近江町交流プラザ集会室 午後13時~17時確保 午前予約中(相談等)。
- 印刷装丁作業 7/19(日) 9:00~16:00、7/18(土) 印刷先行
- 7/17(金) HSK 確認 19日 郵送 7/20 発行
- 南加賀地区OPLLの集いの予定 中止もあり  
コロナ過で簡単には決まりません。南加賀地区の方には後程連絡します。
- 能登地区OPLLの集いの予定 能登地区の方には後程詳細を連絡します。  
日時: 10月4日(日) 13:30~15:30  
会場: サンライフプラザ七尾  
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
- 石川県知事表彰の候補 2名の候補 7/31までに提出

## 巻頭言

石川県 OPLL 友の会  
会長 大田 和子  
令和2年 初夏

路地を入るとさまざまな色の紫陽花が小雨に濡れ、その中をゆっくりと進むカタツムリのお散歩の光景に先日であいました。「地球上では大変な事態だけどあなたは変わらないんだね～」と思わず声をかけました。



とても緑濃い季節になりましたが、皆さま如何お過ごしでしょうか！  
春先からのコロナ騒動で外出や通院もままならず体調や体力などの温存が出来ていらっしゃるでしょうか？  
最近NHKテレビで、自宅でする軽い体操なども定期的に放映していますので活用されるのも良いと思います。私はその中のスロースクワット運動を取り入れて一人ではなく周りの人たちと毎日なるべく実践するようにしています。  
「筋肉は裏切らない！」時の言葉になってはいますが、決して無理せずに自分に合った方法で体力維持をされると良いと思います。

緊急事態宣言も解除されましたが、まだまだ続く可能性が皆無とは言えず、私たちの患者会活動も今年度は思うように進んではおりません。  
皆さんでお喋りを楽しみにしている交流会も中々、開催できない状態です。  
例年は5月開催予定の医療講演会を9/19(土)に予定をしております。

統計によると日本では9割の国民が「今後は社会での助け合いが必要」と答えています。身近なご近所を大切にしながら、自分で出来ることを確立して変化してゆく未来に希望を持って進んで参りましょう。

まだ、暫くは大気が不安定な時期です。外出時の足元、運動などをされる時には転倒事故にくれぐれもご注意されてください。

地球上のコロナが終息し、患者会の皆さんで笑顔で語り合える日が一日も早く来ることを祈りつつ～。



「とにかく生き抜こう! 新しい生活様式で自然と共生 ケセラセラ NO.24」

OPLL亭なおる臍(牧野晶幸)



第二波襲来か! 100年前のスペイン風邪の教訓活かそう

100年前のスペイン風邪は、第三波まで襲来し、第二波の時で二十数万人が亡くなりました。北陸でも多数の子供、高齢者が亡くなりました。「私は大丈夫、わしは罹っても大したことない、マスクなんかしたくない」などの知識不足、変な自信?が仇になったのかもしれない。

ずる賢いこのウイルスは、地域の環境に応じて、変異しています。「ウイルスを抑え込み」できるかどうかは、「人間次第」。今一度、志村けんさんが亡くなった時の喪失感を思い出して下さい。高齢者、基礎疾患を持っている方、難病の方は、感染すると重症化し、命を亡くすこともあります。「たとえ生還したとしても、その後遺症は想像が付きません」。だから、うつらないことが重要です。

新しい生活様式で、自然(ウイルス)と共生 情報の更新 防災への知恵シリーズ10です。

ウイルスが身の周りに潜んでいると常に意識し、「かみかみ」生活

- ① か:かんき(換気)・・・密閉した空間だけでなく、一にも換気、換気に心掛ける。  
・接触感染、飛沫感染に加え、空気感染の恐れもあるようです。
- ② み:みつしゅう(密集)・・・不特定多数が集まる人混みは、極力、避ける。  
・買い物等は、接触する人数の少ない時間帯(午後からなど)を選ぶ。
- ③ か:かいわ(会話)・・・社会的距離(2m以上)を取り、必ずマスク着用・手の消毒  
・マスクの替え、消毒液・シートを携帯。
- ④ み:みんなで気を配る・・・帰宅時は、手洗い・うがい、+洗体(シャワー)。  
家庭内クラスター予防 ・髪、顔に付着した飛沫を洗い流す、洋服、カバン、携帯の消毒も。  
・みんなが触る所(ドアノブ、リモコン、蛇口、電灯スイッチ)消毒。  
・特に若い世代と同居している方は心掛ける。

2週間後、3ヶ月後、半年後、1年後はどうなっているのだろう? とにかく生き抜こう (2020.7.12 記)

なおる臍のケセラセラ 若い衆が云うこと聞かぬー! (色々、にぎやかに)

「大家のどら息子が夜遊びするなって、怒鳴られているぞ!」(なおる臍)

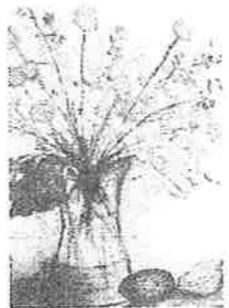
「しかたないわよ、息子の風邪をもらって、大家さん、大変だったのよ。」(上さん)

「そうかー、息子はピンピンしているから、なおさら腹立つかー。」(なおる臍)

「他人事みたいに、そう云うお前さんが一番危ないのよ。お前さんがね。」(上さん)

「大丈夫だい、家には、強えー上さんがいるから心配ねーよな!」(なおる臍)

「そうとさ、お前さんには恐い山の神だから、覚悟しときなさいよ。」(上さん)



感染を意識し、 毎朝検温、嗅覚チェック 次号ケセラセラ NO.25は?

(後縦靭帯骨化症、黄色靭帯骨化症、前縦靭帯骨化症に類似する患者家族)

令和2年度医療講演会(公開講座)

(会員でない方の傍聴も歓迎します) 無料

講師は わたしたちの強い味方

金沢大学附属病院 脊椎脊髄外科 科長

臨床教授 出村 愉(さとる)先生です

演題:「後縦靭帯骨化症について(最近の知見を含めて)」

9/19(土) 14:00~16:00

場所:金沢市近江町交流プラザ(金沢市青草町88番地)

近江町いちば館4階(集会室)

- ・金沢駅より徒歩20分 1.2km
- ・〈北鉄バス〉金沢駅東口(兼六園口)乗り場~  
2つ目の武蔵が辻バス停下車エレベータで4階へ  
(できるだけ公共交通機関をご利用下さい)  
駐車場:有料です。
- ・(橋場方面から武蔵交差点20m手前を左折  
いちば館駐車場を上がり4階へ



主催 石川県OPLL友の会  
後援 石川県、金沢市、北國新聞社、北陸中日新聞

会場は3密を避ける為マスク着用 90名収容ですが30名ほどで使用

申込先【お問い合わせ】 TEL, FAX 076-262-9686 (上口) 携帯 090-3765-0340

## 研究班会議① テレビ会議システム

厚生労働省科学研究費補助金 難治性疾患政策研究事業

【脊柱靭帯骨化症に関する調査研究】 令和2年度第1回班会議

国立研究開発法人日本医療研究開発機構委託研究開発費 難治性疾患実用化研究事業

【後縦靭帯骨化症患者レジストリの構築】 令和2年度第1回 合同班会議

令和2年6月26日 (金)

テレビ会議システム: Zoom

現在は削除されています

ライブ配信: Youtube Live 限定公開

(敬称略)

10:00 開会の辞 脊柱靭帯骨化症に関する調査研究班 研究代表者 山崎正志

10:05 ご挨拶 厚生労働省難病対策課  
ご挨拶 国立保健医療科学院 研究事業推進官 武村 真治  
ご挨拶 AMED 難治性疾患実用化研究事業 和田 和子  
ご挨拶 全国脊柱靭帯骨化症患者家族連絡協議会 会長 増田 靖子

10:20 多施設臨床研究報告 (発表5分、質疑1分)

座長 筑波大学 國府田 正雄

- |             |        |
|-------------|--------|
| 1. 富山大学     | 川口 善治  |
| 2. 東京医科歯科大学 | 平井 高志  |
| 3. 千葉大学     | 牧 聡    |
| 4. 北里大学     | 宮城 正行  |
| 5. 名古屋大学    | 安藤 圭   |
| 6. 千葉大学     | 古矢 丈雄  |
| 7. 東京大学     | 大島 寧   |
| 8. 北海道大学    | 高畑 雅彦  |
| 9. 東京医科歯科大学 | 吉井 俊貴  |
| 10. 東京大学    | 芳賀 信彦  |
| 11. 筑波大学    | 國府田 正雄 |

11:24 多施設臨床研究報告 全体質疑

11:30 閉会の辞 脊柱靭帯骨化症に関する調査研究班 研究代表者 山崎正志

## 第19回定期総会議案書 会員さんからの返信ハガキ

今回は新型コロナウイルス拡大防止の為、第19回定期総会は中止にしました。  
有効会員90名の内 56名の(会長に委任)があり第1号議案~第6号議案  
まで総会議案は承認されました。ありがとうございます。

以下は会員さんからの近況報告です。

○「かがやき79号」議案書 ありがとうございます。

可もなく、不可もなく ありふれた普段の日、そんな日常が続くことを願いつつ新型コロナ  
ウイルスと戦いましょう、お元気で。4/10会費振り込みました。ST

○いつもお世話いただきありがとうございます。

コロナのおかげで本当に不自由ですね、私は喘息を患っていますので、「自分が感染した  
ら終わりかも」と今まで以上に気をつけておりますが、こればかりは、どうすれば安全か  
と分からないものですから、今ある命を愛おしくさえも思えます。まずは皆さん頑張って  
乗り切りましょう。AI

○第19回定期総会の議題の総てを会長にご委任いたします。

令和2年度第19回定期総会 A.M

○コロナウイルス早く終息するよう一人一人が今出来ることをしたいと思っています。

KY

○事務局のお世話いつもありがとうございます。お体ご自愛下さい。SS

○毎日頑張って何とか生活しています。内海和子さんは1月7日亡くなりましたので  
お知らせいたします。NY お悔やみ申し上げます。5年間行事に参加され楽しそうでしたが、  
突然の事故で残念です。ご冥福をお祈りします。

○この冬は少なく元気に農作業をしています。YT 能登地区の集会で会いましょう。

○コロナウイルス感染症が1日も早く終息することを祈ります。

みなさま 必ずお元気で。HY

終息しましたら又お願いします。

○コロナウイルスが日々 大変なことになっていますが、会員の皆さまが感染する事なく  
日々元気に過ごされますことを願います。KA いつもご協力ありがとう。

○黄色靭帯骨化症でリリカ75を飲んでいますが、背中のはり、起床時の足につりがある時がある。(7月は足のはりはない) 最近 毎朝の散歩、野菜作りを安全にしている日々です。しかし地場でコロナウイルス患者が出て外出するのも不安でマスクをしています。KY

手術は最後で楽しく頑張りましょう。

○骨化症の手術後10年～15年 今はヘルニアで悩んでいます。ヘルニアの可能性は理解していましたが、骨化によりリスクよりメリットを選びました。HH

ヘルニアにはいろいろありますが現在では治療法もいろいろあります。無理をしないで!

○ご無沙汰しています。昨年はいろいろな病気で何も出席出来ず残念でした。私の病気は今の所、リリカで何とか落ち着いています。今年の講演会は是非出席したいと思っています。「かがやき」何時もありがとうございます。上口様もどうぞお身体を大事にして下さい。N

○私 脊椎の手術をして23年になります。6年前から週2回の介護を受けています。その時から家の中は歩行器を利用しています。昨年より左足の痺れがひどくなってきて病院に行ったら先生に「ディサービスに行ったら」と言われ週2回通っています。朝起きたら寝るまで膝にはサポータ腰にはコルセットが離せませんK, M

大変ですけど頑張ってください。

○本会の事務など行事に取り組んでいただきご苦労をお掛けしています。心から感謝とお礼を申し上げます。最近では特に新型コロナ・・・の関係でいろいろと心身共にご苦労をされていることと思います。役員の皆様お気を付けてお過ごし下さい。お陰様で私は元気に楽しくボランティア、ジョキングに毎日過ごしています。早く皆様とお会いできる日を祈っています。Y. R

今年のマラソンは残念ですね。

○お元気ですか? 新型コロナ騒動で毎日不安な日を送っています。夫は週2回のリハビリも感染が怖く病院にも行けず運動不足気味で心配しています。一日も早く終息してくれればと祈るばかりです。出村先生の講演会を楽しみにしていましたが残念です。秋には皆様と元気に会い出来ることを願っています。ストレスを貯めないよう緊急事態宣言、ケセラセラで頑張ろうと思っています。A, Y

旦那様をお守り下さい。よろしく

○見えない新型コロナウイルス感染症にやられっ放しで打つ手なしの昨今、歯がゆい限りです。「見えぬけれども あるんだよ」と詠んだ金子みすずもこんな状態を思ってもよらなかつたでしょう。・・・にお互い格の注意を払って生活しなければなりません。会務 本当にお世話様です。Y, E

分からない文字があり、・・・にしました。ごめんなさい。

○返信ハガキ遅れましてすみません。会費近日中に振り込みます。足が不自由になり歩けなくなりました。K. E

何とか自分のことが出来ればよいですね。

○いつも会報を、今回も”かがやき”(No.79)をご送付いただき、ありがとうございました。

患者会活動もコロナの影響を受け、大変な状況になっているようですね。報道によると石川県も三ヶタの患者さんが見えになり、上口様もご苦労をされていることと思います。

三重県の患者さんは、今のところ二ヶタの状況ですが、近隣の市町村の発症が報道されており、ひしひしと身近に迫っている感じです。

私たちとしては行動自粛をして、出来るだけ早くコロナが治まってくれるのを願うばかりです。まずはお礼まで。S. T

○元気な内にと今年もクルーズ船に申し込みを早くからしていましたが、この状態ではキャンセルしました。又、旅行に行ける日を願ってリハビリに頑張っています。SK

今のうち楽しんで下さい。



○健康に すぐれない為 今回で退会します。NT(富山市)

長い間ありがとうございました。力になれず残念です。

○大田会長 いつも会報誌をお届け頂きありがとうございます。年4回発行するにはチームワークが良くなければ出来ない事です。誌面でも患者会活動がタイムリーに躍動的にされているのが見えます。ランチ交流会など幅広く交流の場を持っていますね。[〇〇さんのお店がフレンチなのですね。]

こうしてみると全国の患者会の中では石川県が最も良くまとまっているように見受けられます。コロナウイルスで大変な状況ですがそんな中、早速会報誌をご提供頂き敬服いたします。大変参考になります。

大阪は春の講演会のご多分に漏れず開催中止となりました。10月18日に再度同じ内容にて講演会と交流会を開催予定です。

編集に携わった方々には敬意を表します。又、時節柄ご自愛専一にてお願いします。

～一人で悩まずまず相談～

大阪脊柱靭帯骨化症友の会 (大阪OPLL友の会) 会長 中岡 甫

お世話になりました。

○新型コロナウイルス 何にか、北陸3県が多い理由はあるのでしょうか?一日も早く皆様にお会いできることを祈っています。手首を骨折して、今もサポート付けての生活です。病状は安定しています。県外の会員ですが宜しくお願いします。SS

○桜は散ってしまい葉桜になっていて、今年は花見に行けずウォーキング中に桜を見るのみでした。コロナ・・・の影響で医療相談会、講演会も中止になり、話を聞く機会が失われました。上口様にはお変わりございませんか? 小生も通院リハとディサービスでは体幹を維持している日々です。大阪の講演会でお会いできないので「寸志」を同付していますので、少しの足しにと思っていますので後収納下さいますよう、又お会いできる時を楽しみにしています。HY (京都)

お心遣いありがとうございます。

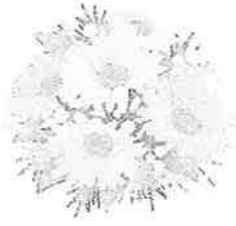
○お世話になっています。引き続き本年度もよろしく お願いいたします。  
 ・歩きづらい、 或いは車の運転が出来ないという生活とは、こんな状況になるのかと  
 老いを実感しています。・無聊を託つといえども COVID-19 (コビッド-19) の早期終息  
 を願っているところです。O.s  
 コビットがわからず失礼しました。横文字は OPLL しか わかりませんので！

○上口様 毎度ご苦勞様です。私も首の手術をして3年たちました。右手、右足少しの  
 しびれが時に 日がたったら少しずつひどくなって行く気がしますが自分の仕事が出来  
 だけ幸せな気がします。これからも頑張りたいと思っています。 M. K

○大変返信遅くなり申し訳ございません。昨年より体調不調の為(昨年6月より9月まで  
 入院今年は2月中旬入院)殆ど病床にて過ごしています。90歳になると殆ど回復しない  
 が何とか生活しています。乱筆すみません。 T!

これより会報79号に掲載

○平成22年4月 胸椎黄色靱帯骨化症  
 平成26年12月 胸椎脊柱間狭窄症 漢字ばかりの難しい手術をしました。  
 脊髄が6か所傷ついてしまって膀胱直腸に障害が残り、石川県OPLL友の会に平成27年より参加  
 しています。何とかハビリに頑張っていました。運が悪く 難病「サルコイドーシス」で緑内障  
 になり、平成30年9月に手術しました。



誰か「サリコイドーシス」について教えてもらえませんか？  
 金沢大学付属病院へ肺、血液、心臓の検査で令和2年現在まで、軽症で1度もお薬を飲んでいません。  
 60代男性 会員から病気を詳しく教えて下さり、ありがとうございます。

○ここ2年間で3回入院しました。又5月~6月入院予定です。皆様もお元気で！ M  
 連絡がとれなくて大変心配していました。回復することをお祈りします。

○私 現在 在宅で酸素吸入をしており、何もできません。T 早々に会費ありがとうございます。

○只今 転倒し、右手肘を骨折中です。M

○右足に肺骨神経障害があり、歩行が思うようにできません。何か良い方法、治療があり  
 ましたら出村先生に聞いていただければ幸いです。K

先生に会いましたらお知らせます。

○秋の開催を願っています。皆様の不都合をお聞かせ頂けると幸いです。T

よろしくお祈りします

○総会も中止になり残念です。コロナ流行が早く収まりますように…秋に皆さんそろってお会いでき  
 ますように祈っています。A 4/6

医療講演会の出欠とアンケートにご協力お願いします

9月19日の医療講演会に 参加 欠席 ○で囲む

出村先生に質問

**アンケート**

皆既日食の神秘体験をされ、皆さんの笑顔とパワーの持続できていますか？  
 新型コロナウイルス感染防止で医療講演会や交流会ができない現状で打破すべく方法がな  
 いものかと事務局で検討しています。

そのための情報収集をさせていただきます。わかる範囲でお答えいただき、  
 TEL, FAX 076-262-9686 または郵送でご返信ください。

**注** 会員の個人情報は友の会活動以外には使用しない。

**例** 電話では①は パソコン ② はい ③ メール・・・？

**郵送先**：920-0947 金沢市笠舞本町2-9-13 事務局 携帯 090-3765-0340

にチェックしてください。

- ① 現在、インターネット端末は何かお持ちですか？  
 スマートフォン  iPhone  Android  
アイフォン アンドロイド  
 フューチャーフォン (ガラケー)  
 タブレット  
 パソコン  
 全くない  する予定ある ( )  
 家族はしている ( )

- ② 自宅に Wi-Fi (無線ラン) つながりますか？  
 はい  いいえ  わからない

- ③ 下記の方法で使用可能ですか？  
 メール  可能ならアドレス等を登録する  
 ライン (LINE)  可能なら友達登録する  
 ショートメール (携帯番号で)  可能なら番号登録する

- ④ アプリの挿入などの方法を知っていますか？  
 できる  やり方から教えて欲しい

- ⑤ Zoom という Web 会議サービスをご存じですか？  
 はい  いいえ  使ったことある

- ⑥ Zoom で会員、事務局と Web 会議で情報交換したいと思いますか？  
 はい  いいえ

⑦ その他ご意見等・・・

お名前

健 第 442 号  
令和 2 年 6 月 8 日

特定医療費 (指定難病) 受給者証申請者 各位

石川県健康福祉部健康推進課長  
(公印省略)

**新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた  
特定医療費 (指定難病) 受給者証の有効期間の延長について**

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、診断書の取得のために医療機関への受診が集中することを避ける観点から、例年お手続きいただいている「特定医療費 (指定難病) 受給者証」の更新申請につきまして、今年度は下記のとおり手続きを省略し、有効期間の満了日を原則として1年間延長することとしましたので、ご連絡いたします。

記

1 1年間延長となる対象者について

令和2年3月1日～令和3年2月28日までの間で有効期間が満了する者

2 手続きについて

今年度は、更新申請の手続きは不要です。

3 受給者証について

○お手元の受給者証の有効期間の満了日を、次の例のとおり読み替えることとします。

【有効期間満了日の読み替えの例】

令和2年9月30日 → 「令和3年9月30日」まで有効と読み替える。

○新たな受給者証の発送はいたしません。

受給者証裏面の自己負担上限額管理票の記載欄が不足する場合は、管理票の写しを同封しましたので、ご利用ください。

(次頁も必ずお読みください)

○県内の指定医療機関に対しても、満了日の読み替えについて周知しております。

○受給者証の記載内容に変更がある場合 (保険変更、前年の収入減により自己負担上限額が変わるなど) **変更手続きが必要**となります。

・保健所への郵送等による手続きも可能です。

ただし、変更手続きにマイナンバーの提出が必要な場合は、従来どおり窓口での手続きをお願いいたします。

・郵送による変更手続きの際に、受給者証原本を添付する場合は、必ずご自身で受給者証の控え (コピー) をお取りください。

◆ 変更申請書等の提出先・お問い合わせの窓口 ◆

小松市、能美市、川北町にお住まいの方 : 南加賀保健福祉センター  
〒923-8648 小松市園町ヌ 48 (電話 0761-22-0793)

加賀市にお住まいの方 : 加賀地域センター  
〒922-0257 加賀市山代温泉桔梗丘 2-105-1 (電話 0761-76-4300)

白山市、野々市市にお住まいの方 : 石川中央保健福祉センター  
〒924-0864 白山市馬場 2-7 (電話 076-275-2250)

かほく市、津幡町、内灘町にお住まいの方 : 河北地域センター  
〒929-0331 津幡町中橋口 1-1 (電話 076-289-2177)

七尾市、中能登町にお住まいの方 : 能登中部保健福祉センター  
〒926-0021 七尾市本府中町ソ 27-9 (電話 0767-53-2482)

羽咋市、志賀町、宝達志水町にお住まいの方 : 羽咋地域センター  
〒925-0026 羽咋市石野町へ 31 石川県羽咋合同庁舎 1 階 (電話 0767-22-1170)

輪島市、穴水町、能登町にお住まいの方 : 能登北部保健福祉センター  
〒928-0079 輪島市鳳至町畠田 102-4 (電話 0768-22-2011)

珠洲市にお住まいの方 : 珠洲地域センター  
〒927-1223 珠洲市宝立町鶴島ハ 124 (電話 0768-84-1511)

金沢市にお住まいの方 : 最寄りの福祉健康センター (下記3カ所のいずれか)

- ・泉野福祉健康センター 〒921-8034 金沢市泉野町 6-15-5 (電話 076-242-1131)
- ・元町福祉健康センター 〒920-0842 金沢市元町 1-12-12 (電話 076-251-0200)
- ・駅西福祉健康センター 〒920-8533 金沢市西念 3-4-25 (電話 076-234-5103)

(事務担当)

石川県健康福祉部健康推進課  
難病対策グループ  
TEL 076-225-1448

# 1日3食バランスも

フレイルを予防するには、1日3食バランスのよい食事をしっかりと取ることが大切です。

バランスよく食べるために、ご紹介する「10食品群チェックシート」(表)を活用してください。1日に1回でも食べた食品にチェックをします。9~10項目を目指しましょう。

75歳以上の後期高齢者は低栄養になりやすいといわれています。低栄養とは食事の量が減り、体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質、健康維持に必要なビタミンやミネラルなどが不足した状態です。

フレイル 高齢者の心身の活力(筋力・認知機能・社会生活)が低下して弱くなった状態。

みんなできいき

# フレイル予防

理化学士 寺岡かおり

毎月12日発行

## 免疫・認知機能の低下防ぐ

### 10食品群チェックシート (一部改変)

①魚介類 (生鮮・加工品含む)	②肉類 (生鮮・加工品含む)	③卵 (魚卵は除く)	④牛乳など乳製品 (フルーツ牛乳などは除く)	⑤大豆製品 (豆腐・納豆など)	⑥緑黄色野菜	⑦海藻	⑧いも類	⑨果物	⑩油類 (バター・植物油など)
--------------------	-------------------	---------------	---------------------------	--------------------	--------	-----	------	-----	--------------------

### 高齢者の体の変化

食欲が低下する

味の感覚が鈍くなる  
(特に塩味・甘味)

唾液の分泌量が半減する

喉の温さの感覚が鈍くなる

胃液の分泌量が減少する

筋力が低下する

腸の運動能力が低下する

かむ力が低下する

のみ込む力が弱くなる

状態のいい人と比べて1.5倍に高まる。

なぜ、高齢になると低栄養になりやすいのでしょうか。高齢者の体の変化を見ましましょう。(図)

まずは「かむ力」の低下です。歯の数が減り柔らかい物や食べやすい物が多くなります。うどんのような柔らかいものは糖質や脂質が多く、たんぱく質や食物繊維が不足します。

「唾液の分泌量」が減ります。口の中の消化が不十分になると胃の負担が増えるので、食事の量が減ります。消化不良や下痢を引き起こしやすくなります。

「のみ込む力」が弱まります。食べ物がスムーズに胃に運ばなくなり、喉につまりやすくなります。誤って食べ物が気管や肺に入り、誤嚥(ごえん)性肺炎を起すこともあります。

「味の感覚」が鈍くなります。知らないものに濃い味付けになったり、食べ物の好みが変わったりして偏食になりがちです。

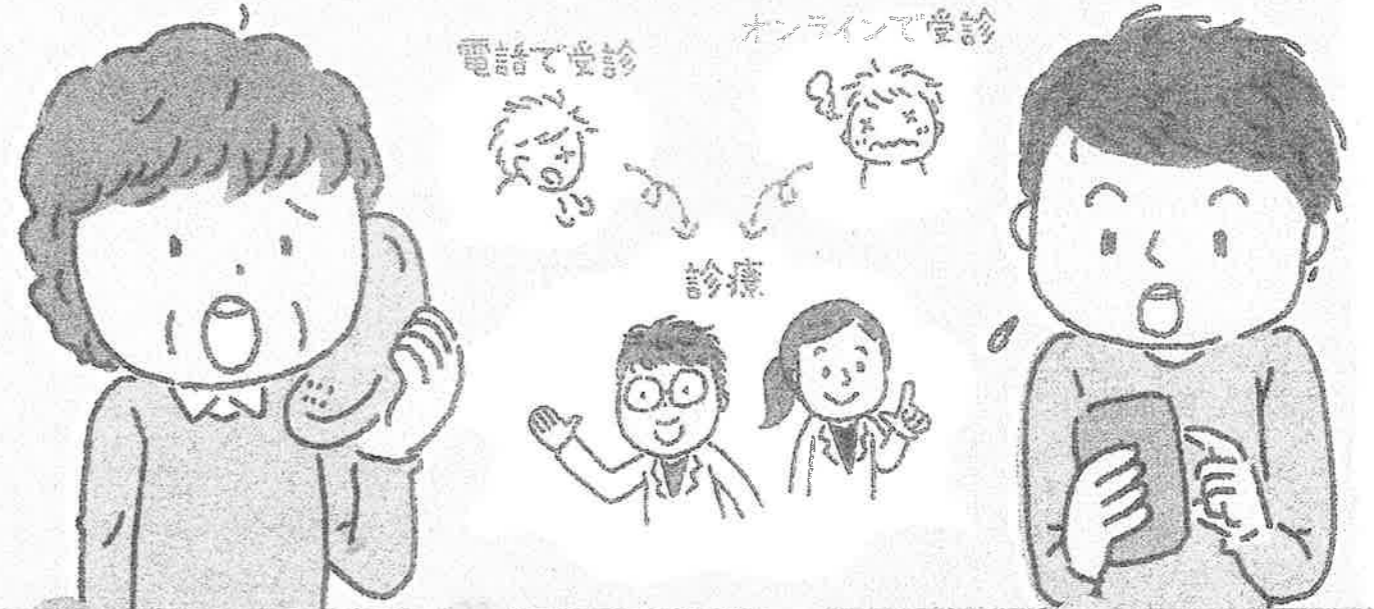
そのほか、運動量や生活の変化による食欲の低下が、低栄養につながることもあります。

自分の体の変化は、なかなか自覚できないものです。表と紹介した運動を取り入れながら、気負い過ぎず、よい生活習慣を少しずつ増やしていきましょう。

新型コロナウイルス感染の懸念から、お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

# 電話・オンラインによる診療がますます便利になります。

高額な機器や難しいシステムは不要です。 \*実施していない医療機関もあります。



#### 1 診療内容の確認

電話、オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口へ、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。

かかりつけ医や、最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご確認ください。かかりつけ医をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があります。できる限りお住まいの近くの医療機関を受診することをお勧めします。

#### 2 予約の予約

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝え、予約します。

オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

#### 3 診療

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報を伝え、症状等をご説明してください。電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があることにご留意ください。

#### 4 診療後

医療機関に来院して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらう最寄りの薬局を医療機関に伝え、診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来院されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。

電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)





## マッサージで今日も元気な一日を！！

下肢痛は人間として日常生活を営む上で最も重要な「歩行動作」を妨げるため、患者は早期の改善を希望し病院よりも先に鍼灸マッサージ治療院を訪れるケースも多い。

したがって鍼灸マッサージ師が患者の最初の医療に携わることになるが、その場合、その対応の如何によってはマッサージの、または鍼灸マッサージ治療の評価の矢面に立つことになる。そのためにもできるだけ患者にとって有益かつ患者の意にそったマッサージ臨床を展開すべきであろう。

脊髄症、脳疾患、坐骨神経痛慢性腰痛、ぎっくり腰、分離すべり症  
(複合的、複雑な併発の適用)

腰、太もも裏、足裏、臀部、股関節、ふくらはぎすね、お尻周辺などの痛み  
シビレ、ツッパリこわばり、重だるさ、脱力感、異常感覚、違和感

自宅で自分を簡単ストレッチやって、楽になろう

寝ていても治りません。ラジオ体操でも背伸びでもしてね！！



片頭痛が20歳後半に30歳に脳出血に40歳で身体障害者になり、鍼灸マッサージの勉強をし、資格をとり、活動をしています。頸椎性脊髄症(骨化)で首も痛く、日々は身体が熱く、痛くて風呂場で水で冷やしたり、エアコンは年中つけっ放しで現在は妻とシャム猫2匹と生活をしているようです。



鍼灸マッサージでは整形外科のリハビリ科も4年務め、患者さんの声も聴き、自分の身体は自身で整骨しています。身体を金槌で叩くようなこともあり、また、金槌で叩かれたような痛みもあり、時には骨をボキボキと外したり入れたりの痛みの治療をしています。

大学病院整形外科の診察も受けましたが、手術は合併症があり、かなり難しいそうです。鍼灸マッサージ師になり17年になり開業もしています。

- ・つらそうな痛みをとってあげたい
- ・硬くなった筋肉・関節をやわらかくしてあげたい
- ・家族の負担を少しでも減らしてやりたい
- ・痛み以外のいろんなつらい症状をなんとかしてあげたい
- ・精神的ケア・心理的サポートもしてあげたい



このような熱心なマッサージ師にサポートしてもらえて嬉しいです。

OPLL 会員の在宅マッサージをしている会員の鍼灸マッサージ師取材

## !! 転ばないように !!



金沢市 50代女性

胸椎の黄色靭帯骨化症の手術から5年が経ちました。相変わらず両下肢の痺れは消えませんが、消えないどころかますます痺れがきつくなっているような気がします。半年ごとの病院での受診の際に、毎回毎回痺れについて担当の先生に訴えてきましたが、「痺れはどうしても残るし、人それぞれだからね」とやんわりとはぐらかされてきました。

1年ほど前から左股関節も変形股関節症と診断され、ひどくなるようなら手術もありと言われました。ただ、変形股関節症のほうはレントゲン写真を見ても、素人目にもまだ手術するほどではないように思えました。痛いというより痺れが強く、リハビリの先生に聞いても、「股関節じゃなくて腰の方からの痺れだと思うよ」とも言われていたので、またどこかで骨化症がおこっているのではないかと不安になりました。

そこで6月に久しぶりに背中中のMIRを撮りました。担当の先生は画像を見ながら(どこか自慢げに)「背中中の神経の通りはどこも詰まってないし、むしろ広いよ」とおっしゃいました。が、「ただ腰椎の4番5番あたりにすべり症があるから、そこが動くときに神経を刺激しているかもね」と。実はすべり症は黄色靭帯骨化症の診断前から疑われていたのですが、あまり重視していませんでした。黄色靭帯骨化症の手術後も全く痺れがなくならなかったのは、後遺症ではなく、このすべり症が徐々に悪化していったからなのかもしれません。

担当の先生は「どうしても我慢できなければ手術するよ」といいますが、手術以外の方法はないのか、どうすれば悪化せずに過ごせるのか、などの提案が全くないのが残念でした。やはり大学病院、特に整形外科は手術してなんぼの世界なのでしょう。

同じ日に股関節の受診もしたのですが、幸か不幸かこの日、股関節専門で有名な先生はお休みで別の先生に診察してもらったのですが、説明がとても丁寧で、こちらの質問にもわかりやすく答えていただき、とてもありがたかったです。

股関節のほうも我慢できないようなら手術もありますが、ただ痺れの症状は変性股関節症ではなくすべり症が大きく影響していると思いますと言ってくれました。

痺れのせいだけではありませんが、この一年で床に座ることが全くできなくなっていました。痛いのでなるべく正座や床に座ることは避けていたのですが、気が付いたら全く座れな

くなっていました。座ろうと思えば何とか腰は下ろせますが、座ったら最後自分の力では立ち上がりません。ゆっくり足を動かしつつ、何かに捕まらないと立ち上がることは無理で、立ち上がるまでに数分を要します。これではもし歩いていて道で転んだりしたら、立ち上がることもできず、どうしようもなくなることでしょう。

リハビリの先生にうつぶせの状態ですを触られますが、触られた感触はありますが、自分の足がどっちを向いているかわかりません。リハビリの先生は私の足の（足首から足先にかけてが特にひどい）痺れを見て、よく転ばないねと言いますが、転んだら最後だと思っているので、歩くときは慎重に歩いています。

7月に入り、豪雨の影響で避難しなければならない状況が出てきましたが、このような災害や地震などで避難しなければならなくなったとしても、この足では逃げられないし、動きもとれないと思っています。避難できたとしても体育館の床などには座れません。できれば災害が自分の身に起こらないことを願うばかりです。

私だけではなく、骨化症の方は多かれ少なかれ同じような症状がおありかと思えます。どうか無理をなさらず、ご自愛ください。 T

同じ胸椎黄色靭帯骨化症でも私は手術していません。頸椎は前後とも手術はしました。しびれが痛くて痛み止めの貼り薬と芍薬甘草湯やリリカ75を飲んでいきます。症状は50代女性と同じ位だと思えますが、78歳の老人との差はありすぎ可哀そう。いろんな情報を集めて、お力になりたいと思えます。

**誰か、良い情報はありますか？**

CM や書籍では、「サッサと歩ける」いろんな情報もありますが、どんなものでしょう？

月に20回、転んでも擦り傷と打撲だけで生きているとは、

骨太の骨化症も良いものかな？ 上口



花の命 7月1日午後7時現在21本の蕾 1日午後8時で満開に2日午後8時には花が散りゴミ！

**マッサージで今日も元気な一日を！！**

下肢痛は人間として日常生活を営む上で最も重要な「歩行動作」を妨げるため、患者は早期の改善を希望し病院よりも先に鍼灸マッサージ治療院を訪れるケースも多い。

したがって鍼灸マッサージ師が患者の最初の医療に携わることになるが、その場合、その対応の如何によってはマッサージの、または鍼灸マッサージ治療の評価の矢面に立つことになる。そのためにもできるだけ患者にとって有益かつ患者の意にそったマッサージ臨床を展開すべきであろう。

脊髄症、脳疾患、坐骨神経痛慢性腰痛、ぎっくり腰、分離すべり症  
(複合的、複雑な併発の適用)

腰、太もも裏、足裏、臀部、股関節、ふくらぎすね、お尻周辺などの痛み  
シビレ、ツッパリこわばり、重だるさ、脱力感、異常感覚、違和感

自宅で自分を簡単ストレッチやって、楽になろう

寝ていても治りません。ラジオ体操でも背伸びでもしてね！！

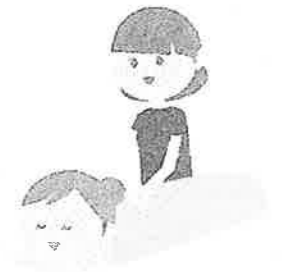
片頭痛が20歳後半に30歳に脳出血に40歳で身体障害者になり、鍼灸マッサージの勉強をし、資格をとり、活動をしています。頸椎性脊髄症(骨化)で首も痛く、日々は身体が熱く、痛くて風呂場で水で冷やしたり、エアコンは年中つけっ放しで現在は妻とシャム猫2匹と生活をしているようです。



鍼灸マッサージでは整形外科のリハビリ科も4年務め、患者さんの声も聴き、自分の身体は自身で整骨しています。身体を金槌で叩くようなこともあり、また、金槌で叩かれたような痛みもあり、時には骨をボキボキと外したり入れたりの痛みの治療をしています。

大学病院整形外科の診察も受けましたが、手術は合併症があり、かなり難しいそうです。鍼灸マッサージ師になり17年になり開業もしています。

- ・ つらそうな痛みをとってあげたい
- ・ 硬くなった筋肉・関節をやわらかくしてあげたい
- ・ 家族の負担を少しでも減らしてやりたい
- ・ 痛み以外のいろんなつらい症状をなんとかしてあげたい
- ・ 精神的ケア・心理的サポートもしてあげたい



このような熱心なマッサージ師にサポートしてもらえて嬉しいです。

OPLL 会員の在宅マッサージをしている会員の鍼灸マッサージ師を取材

大田会長と山本鎮夫様から不用品をNPO支援センターへ寄付

令和2年5月12日

石川県OPLL友の会 様

団体名 北陸民放クラブ・石川  
副理事長 兼 事務局長  
役職・氏名 吉田直樹

物品等受領報告書(お礼状)

「これDo?(企業×NPO物品マッチングシステム)」により、貴会から提供を受けた物品は下記のとおり有効活用しております。ありがとうございました。

今後ともNPO等の活動基盤の強化にご支援いただきますようお願い申し上げます、感謝の言葉に代えさせていただきます。

貴会のますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

物品名	物品の活用状況
プリンターインクカートリッジ キヤノン製 大容量タイプ ブラック 2個 3色カラー 1個	議事録などの印刷に活用いたします。また、新型コロナウイルス拡散の状況下、総会なども書面表決となり、印刷物が想定外に増えたこと、自宅での印刷ができたことなど、有効に使用させていただいています。
	物品受領日：令和2年4月28日

令和2年度活動計画表(案) 石川県OPLL友の会

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為 4月、5月、6月の集会は中止になりました。今年度はコロナ...の影響により、1か月前までに決める予定です。(中止も含めて)

	活動内容	機関紙	役員会
4月	1日 令和2年度県難病団体運営事業補助金 交付申請書提出 5日 「かがやき79号」議案書 印刷 10日 「かがやき79号」早めに79号発送 30日 会報「かがやき79号」発行	第79号	幹事会 中止
5月	10日 第19回定期総会 近江町交流プラザ 中止 議案は 90名中「会長に委任」53名(中間)で書類審査にて可決 23日 難病の日 県難病患者団体連絡会 (石川県リハビリセンター) 中止		幹事会 中止
6月	26日 厚労省脊柱靭帯骨化症研究班会議①筑波大学オンライン会議		
7月	第1回ランチタイム交流会(むじん蔵) 中止 11日 会報80号 編集会議(役員会) 19日 「かがやき80号」 会報作成作業	第80号 7/20発行	幹事会 5名参加
8月			
9月	12日(土) VHO-net 北陸学習会(金沢)オンライン会議 第2回ランチタイム交流会(むじん蔵) 中止 19日(土) 令和2年度医療講演会 近江町交流プラザ 金沢大学脊椎脊髄外科科長 出村諭先生 「後縦靭帯骨化症について(最近の知見を含めて)」 下旬 令和3年度県難病団体運営事業補助金に要望書提出		
10月	南加賀地区OPLLの集い? 4日 能登地区OPLLの集い 予定 24~25日 ヘルスケア関連団体ワークショップ(東京)オンライン 石川県知事表彰(難病団体)		
11月	第3回ランチタイム交流会(むじん蔵) 下旬 会報 編集会議 下旬 「かがやき81号」 会報作成作業 27日・厚労省脊柱靭帯骨化症研究班会議② オンライン会議?	第81号 11/30発行	幹事会
12月			
1月	第4回ランチタイム交流会(むじん蔵)		幹事会
2月	役員会 上旬 「かがやき82号」 会報編集会議、作成作業 難病センター研究会(東京)	第82号 2/10発行	幹事会
3月	第5回ランチタイム交流会(むじん蔵) 31日 令和2年度県難病団体運営事業実績報告書を提出		幹事会

〈編集後記〉

コロナ・・・で何も決められない、何もできない四月から6月 やっと役員会を開催できました。活動できそう！



柴山潟からの白山 石川県観光連盟提供

◎今回の会報80号は医療講演会 案内、出欠の為 早めに発行しました。

令和2年7月1日現在  
会 員：74名(未納22名)  
賛助会員：13名(未納5名)  
令和1年度未納：3名

☆次号「かがやき81号」の発行は11月30日頃です

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

平成29年度分会費(3年間)未納の方は自動退会とします。

☆令和2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、よろしくお願いします。

賛助会員は1口1,000円(何口でも申し受けます)

令和2年度会費未納の方に、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: [nq108170@nifty.com](mailto:nq108170@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312番地(定価100円)