

一九九四年八月四日 第三種郵便物承認  
HSK 毎月十二回(一・二・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八)発行

# HSK かがやき No.93

発行人：北陸障害者定期刊行物協会  
編集人：石川県 OPLL (脊柱靱帯骨化症) 友の会 代表 大田和子  
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  
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)

兼六園 紅葉

提供・石川県観光連盟



話を聴いてくれる仲間がいる それだけで悩みは半減 喜びは倍加

## OPLLティータイム交流会

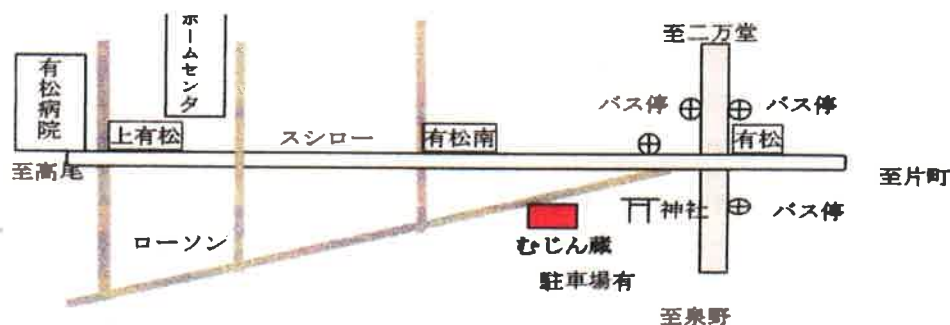
<開催予定日> 令和5年度 2024年1月は中止

2024年3月17日(日) 13:30~15:30

会場:町家サロン むじん蔵 (有松バス停下車すぐ神社の南となり)

住所:金沢市有松1-4-7 ☎076-241-1166

参加者の連絡先:090-2037-1161 (大田) 090-3765-0340 (上口)



目次	頁
表紙 兼六園 ティータイム交流会の案内	1
目次 ティータイム交流会の報告	2
やったぜ 38年ぶりのアレノアレ	3
ケセラセラ37 OPLL亭なおる臈	4
PPIによる脊柱靭帯骨化症患者の痛みの実態調査	5~12
国会請願署名と募金のお願い	13~15
能登地区「OPLLの集い」の報告	17~21
シルバー川柳 第23回入選作品	22
編集後記	23
最後の頁 会員からの言葉 シクラメン画	24

### 2023年9月17日ティータイム交流会の報告

9月になっても猛暑日が続き今日は最高気温36度でした。会場は有松の町家サロンむじん蔵でエアコンが効き、暑さは感じませんでした。参加者は7名です。1時間半の話し合いで手術は、何処ですれば良いか迷っている方の相談あり話し合いました。Tmさんの相談 頸椎後縦靭帯骨化症の手術先は何処が良いか? 医療機関を紹介する。Tさん夫妻 手術後の相談 手術はしたがシビレは治らない? 肩こりがひどい。皆さんはどうか? 医療講演会での先生の話、手術後脊髄障害は手術後緩やかに回復し続ける。3年後には楽になった方もいます。

1. 南加賀OPLLの集い 10/22(日)予定
2. 個別事業計画書案 10月下旬まで県へ提出
3. 事務局の引継ぎ案 難しい問題?
4. 会報の印刷が悪い もっと読めるように綺麗にしてほしい。



皆様のご協力で綺麗に読める会報を作りましょう。

### 11月19日ティータイム交流会の様子

昨日は大荒れの天気で開催が危ぶまれましたが気温も上がり、雨に合わず開催出来ました。参加者は8名の予定でしたが2名の相談を予定しましたが欠席で6名でした。

- 1時から会報「かがやき93号」の会報を読みやすくするため編集会議をしました。  
1時30分から交流会ですが何時ものメンバーのため役員会のような感じでした。
1. 体調が悪く来年度の役員を辞任したいとの申し出もあり、仕方のないことだと思われました。
  2. 会報の作成を現在年4回ですが3回にしてはどうか?
  3. 皆さん体調が良くないようですので3時前でしたが終了しました。すみません
  4. 来年1月の交流会は寒いのと忙しいので中止にしました。

## “やったぞ! 38年ぶりのアレのアレ!!”

上口 勲

私が小学5年の時、今から70年前に藤村兄と云うプロ野球選手がいました。人気絶頂のホームランバッターです。

すっかり虎キチになり祖母から野菜を売って貰った駄賃でスポーツ新聞を買い、駄賃があればスポーツ新聞を買い読みました。シーズンが終わっても新人選手やトレードの情報も面白く読み、友達にも回し読みしました。私は野球は下手でしたが、友達と天気が良ければ野球をしました。球拾いの外野が主でしたが!

15歳の時、近所の会社と試合をしホームランを打ちました。ソフトボールなら何本か打っていますが、野球では最初で最後でした。当たれば飛ぶんだな!



虎キチになって今年は大いに盛り上がりテレビ観戦をし、7月までは首位でもアレなんて考えませんでした。8月、9月になって負けが少なくこのまま行くのではないかと思ったら負けなしでアレを達成しました。後は消化試合で個人タイトルの争いで盛り上がりました。

日本シリーズは関西同士の対決で話題はどっちが勝つかと何処へ行ってもアレの話で大盛り上がりでした。今年負けたら生きている間はアレはないようだし、絶対アレのアレを達成してほしいとお祈りしました。

見事に最終第7戦までもつれ込み運も味方し頂点をつかみ、涙がこみあげ鼻声になり感動しました。祝杯は午後10時ころスポーツドリンクで一人でした。

最優秀選手は1人決まりましたがチーム全員の勝利で活躍した選手は何人もいました。

気になるのは主審のストライク、ボールの判定。解説者が今のはストライクではないか? リクエストでビデオのスロモーション再生で判定が変わることで勝敗が変わったことも? ファンの95対5%の問題。1300対100面白い問題ですね? 面白いですね!! 来年も楽しませてほしいものです? 歩行困難でも応援はできますのでよろしく。

♪チャンチャンチャチャラカチャチャラカチャン 六甲おろしに颯爽と……♪

### 「マイオカイン ホルモンを増やし、病気・老化予防しよう ケセラセラ NO.37

OPLL 亭なおる臈(牧野晶幸)



11月初めまで暑かった。それが一転、12月下旬の陽気、寒さに身体縮み込み、免疫力も落ちる一。こんな時は、家で**踵上げ・ストレッチ**。

皆さん、インフルエンザの予防接種は終わりましたか？ 子供達は、3年間のマスク生活から解放され、伸び伸びと出来たのも束の間、インフルエンザが流行し、治療薬のタミフル等も不足して来ているようです。この冬はどうなる？ 早めの対策が肝心です。

今年は、暖冬と言われますが、大気は一定の温度に保つそうです。暑い日が続くと、一段と寒い日が続く、だから油断してはいけません、今年は例年になく寒く、線状降水帯の冬版、ドカ雪が降るかもしれません。寒暖差によるヒートショックは、若者でも危ないと言われており、自分の身体と命を守る為にも暖かい衣類を着て、暖房を付け、温度差が無いようにしておかなければと思います。こんな気象変化が激しい時に、電気代がどうのこうのは言っておれませんね。「寒さに強い体をつくるには**「寒冷順化」**が必要です。」佐藤先生

中部大学教授、医師 佐藤純先生

「寒冷順化するには」

まず運動ですが、筋肉量を増やすトレーニングがよいです。筋肉はそれ自体が発熱しますから、筋肉量を増やせば寒さに強い体になります。

寒くても嫌がらずに外出する。高齢者は足のポンプ機能維持を。例えばテーブルに両手を突きながら爪先立ちしたり、余裕があればスクワットです。脚の筋肉を動かすと、ポンプ作用で全身の血流がよくなり、体が温まります。

福島県立医科大学保健科学部 高橋仁美 教授

「運動をすると脳が鍛えられる」

ウォーキングやランニングをするとう爽快になりますよね。それは、運動によって筋肉から「マイオカイン」というホルモンが生まれます。それが脳を刺激し活性化させるからです。また、運動すると筋肉が増えるだけでなく、免疫機能の強化、心臓病の予防や改善、癌発症率の低下、糖尿病予防など、全身に良い影響を及ぼします。

脳にとって、筋肉を動かすことが最高のトレーニングです。

自分に合った運動して、貯筋、病気予防。「マイオカイン」の恩恵を一杯、受けましょう。

なおる臈のケセラセラ 歩こう、速歩、ゆっくり、緩急つけて病気知らずだー

『今、走っているのは誰だ？ お〜い、辰、今日は休みじゃなかったかい。』(なおる臈)

『明日のために走っているんだ。飛脚にとって足が命、一日走らないと体が鈍っちゃう。先生から「辰三の業は毎日、走ることだ」って言われたからよ。』(辰三さん)

『おれもよ、玄白先生から「何か運動しなさい。それも緩急つけて」ってね。』(なおる臈)

『お前さんも前から先生には言われていたじゃない。辰さんを見習って走って来なよ。北斎先生のように、90歳まで現役で、100歳まで元気でいて欲しいからさ。』(上さん)

(準備 OK、山へ)



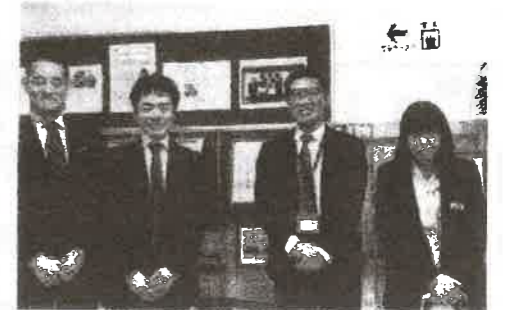
来年の干支は**甲辰**、龍が昇るような良い年にしましょう。次号ケセラセラ NO.3は？

この記事は北海道脊柱靭帯骨化症友の会会長 増田靖子様より許可をもらい掲載しました。かがやき92号に掲載しましたのは細かい文字が読めないと苦情があり、再度掲載しました。

## PPI (患者・市民参画) による 脊柱靭帯骨化症患者の痛みの実態調査

遠藤努<sup>1</sup> 増田靖子<sup>2</sup> 川口善治<sup>3</sup> 國府田正雄<sup>4</sup> 高橋宏<sup>4</sup> 高畑雅彦<sup>1</sup> 山崎正志<sup>4</sup>

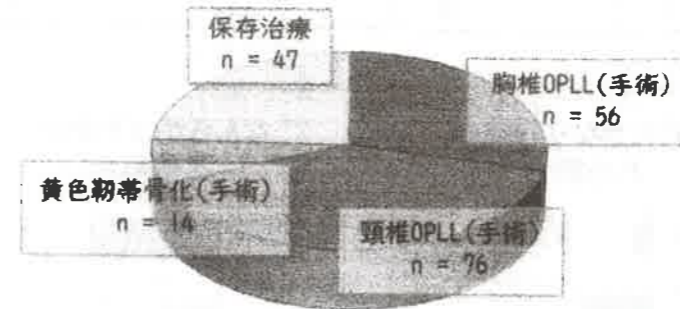
1. 北海道大学整形外科
2. 全国脊柱靭帯骨化症患者家族連絡協議会 (全脊柱連)
3. 富山大学整形外科
4. 筑波大学整形外科



### アンケートに答えて頂いた患者さんの骨化タイプ

- ・全脊柱連と医師が共同でアンケートを作成
- ・全脊柱連が患者さんにアンケートを配信し回収
- ▶アンケート回収率: 77.2% (193例 / 250)

患者群の分類



#### 保存治療群

▶胸椎 OPLL、頸椎 OPLL (黄色靭帯骨化を含む)

#### 黄色靭帯骨化群

▶黄色靭帯骨化のみをもつ

#### 頸椎 OPLL 群

▶頸椎のみに OPLL をもつ (黄色靭帯骨化を含む)

#### 胸椎 OPLL 群

▶胸椎に OPLL をもつ (黄色靭帯骨化を含む)

### PPI: Patient and Public Involvement (患者・市民参画)

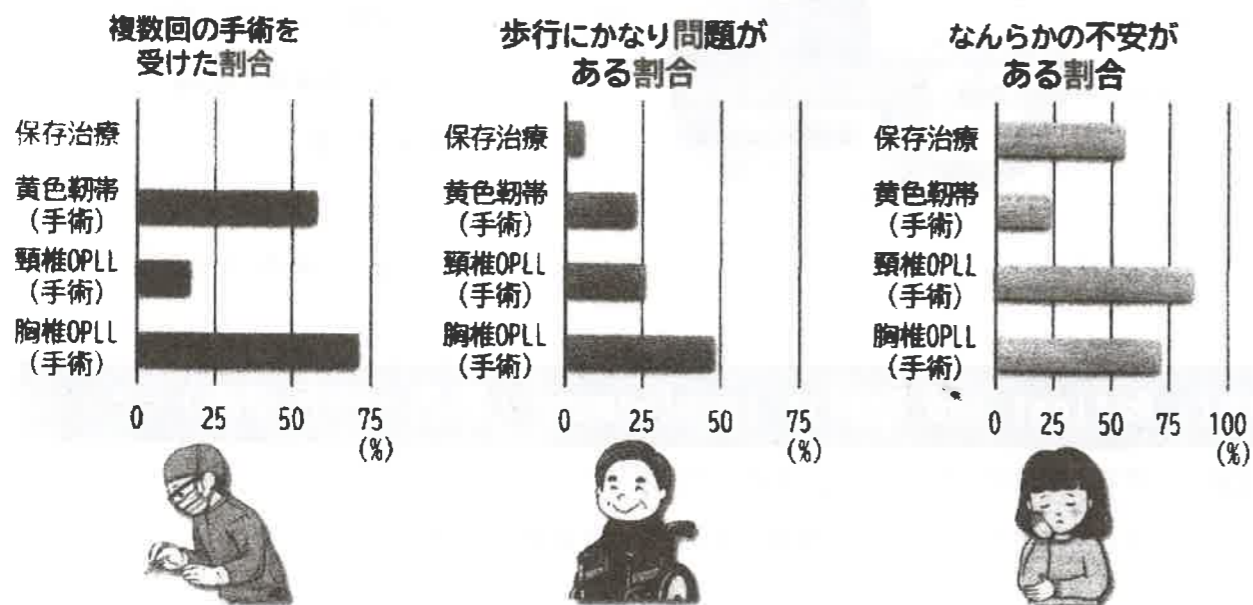
定義: 「患者・市民のために、または患者・市民について研究が行われることなく、患者・市民と共に、または患者・市民によって研究が行われること」

▶ 有効な薬物使用や手術適応の基準を探るきっかけとなる可能性

## 本研究の目的

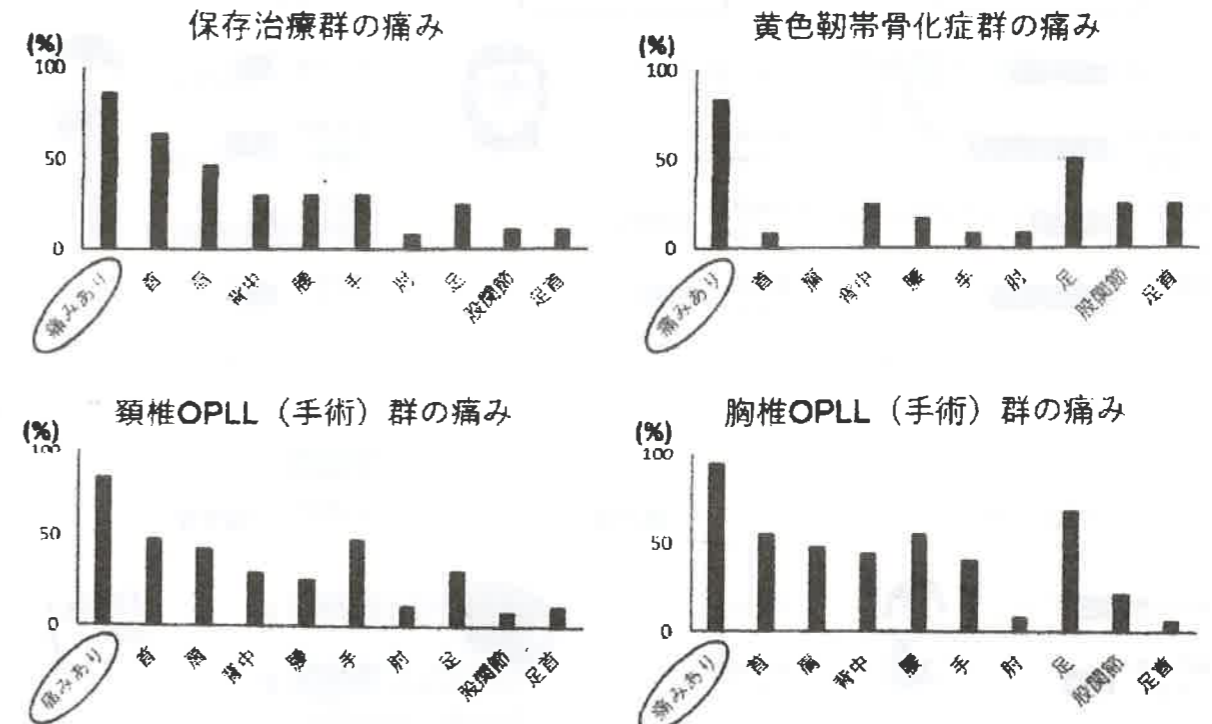
頚椎・胸椎 OPLL 患者および黄色靭帯骨化症患者さんのリアルな痛みの実態を把握すること

靭帯骨化症患者の背景				
	保存治療 (n = 47)	黄色靭帯骨化 (手術) (n = 14)	OPLL (n = 132)	
			頚椎 OPLL (手術) (n = 76)	胸椎 OPLL (手術) (n = 56)
年齢	66 歳	68 歳	70 歳	68 歳
発症年齢	52 歳	49 歳	54 歳	48 歳
男性の割合	41%	64%	64%	39%
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	23.9	26.7	24.2	27.9
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 20 歳時	21.8	25.1	22.6	25.1
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 最高時	27.4	29.3	27.6	31.6
依存症				
なし	23%	7%	19%	12%
糖尿病	17%	14%	26%	17%
高血圧	36%	50%	50%	51%
高脂血症	23%	28%	15%	19%
腎疾患	2%	0%	3%	3%
脂肪肝	8%	28%	3%	7%
狭心症	4%	0%	9%	7%
心筋梗塞	4%	0%	7%	5%
痛風	2%	7%	3%	3%
不眠	17%	7%	11%	17%
癌	8%	0%	15%	14%

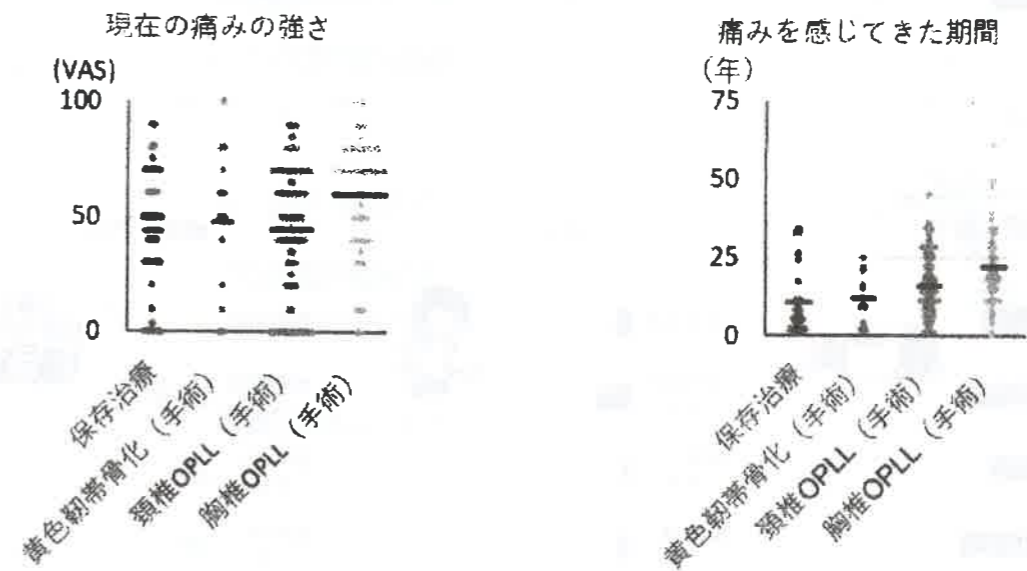


## 普段感じている痛み

普段感じている痛みの箇所



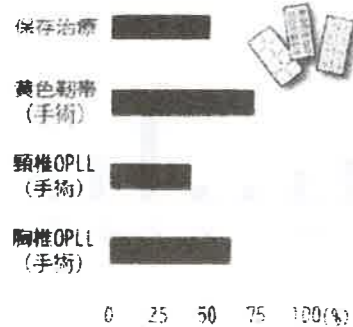
痛みを感じてきた期間と強さ



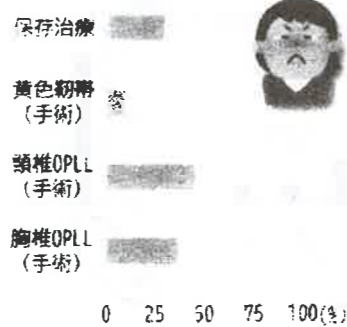
胸椎OPLL群の痛み(部位・期間・強さ)が大きい傾向がある

## 痛みの対処方法

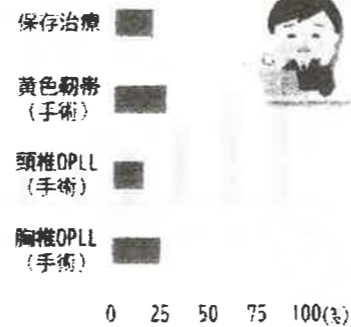
### 鎮痛剤を飲む



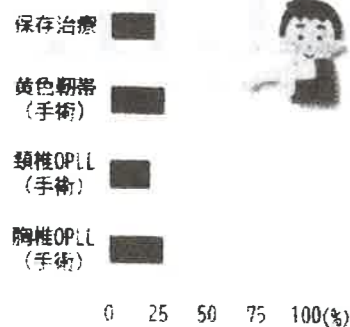
### 我慢する



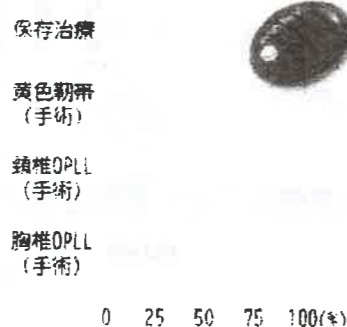
### 仕事を控える



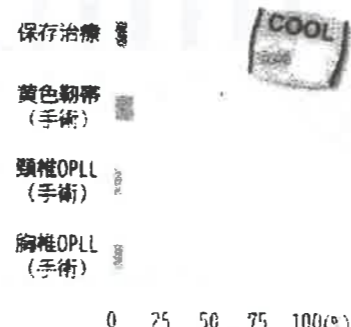
### ストレッチ



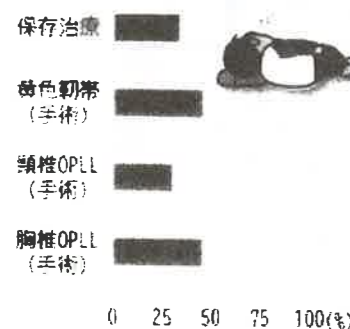
### 温める



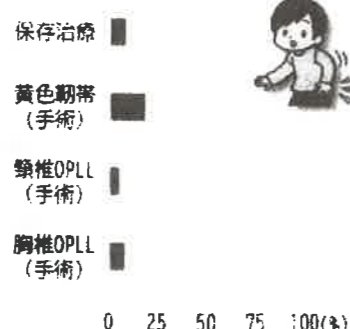
### 冷やす



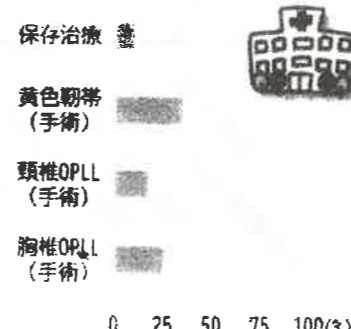
### 横になる



### 叩く

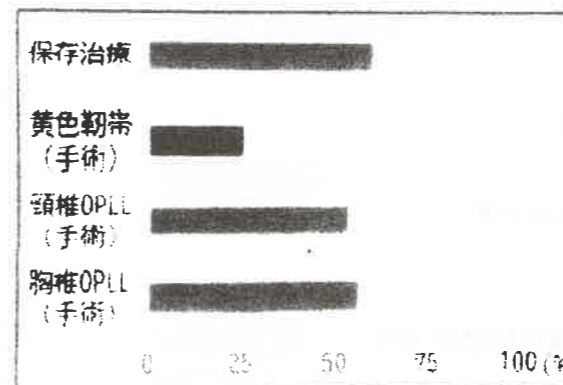


### 病院に行く

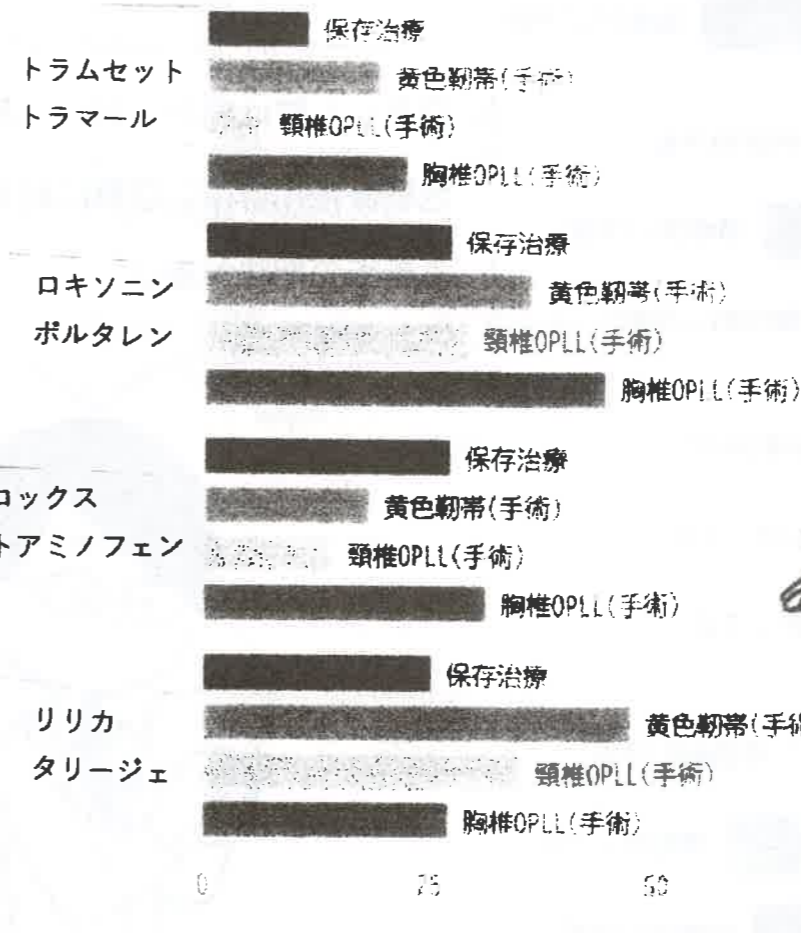
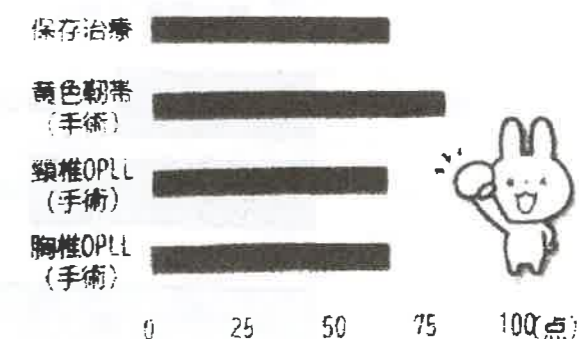


## くすりの使用率と種類および満足度

### くすりの使用率

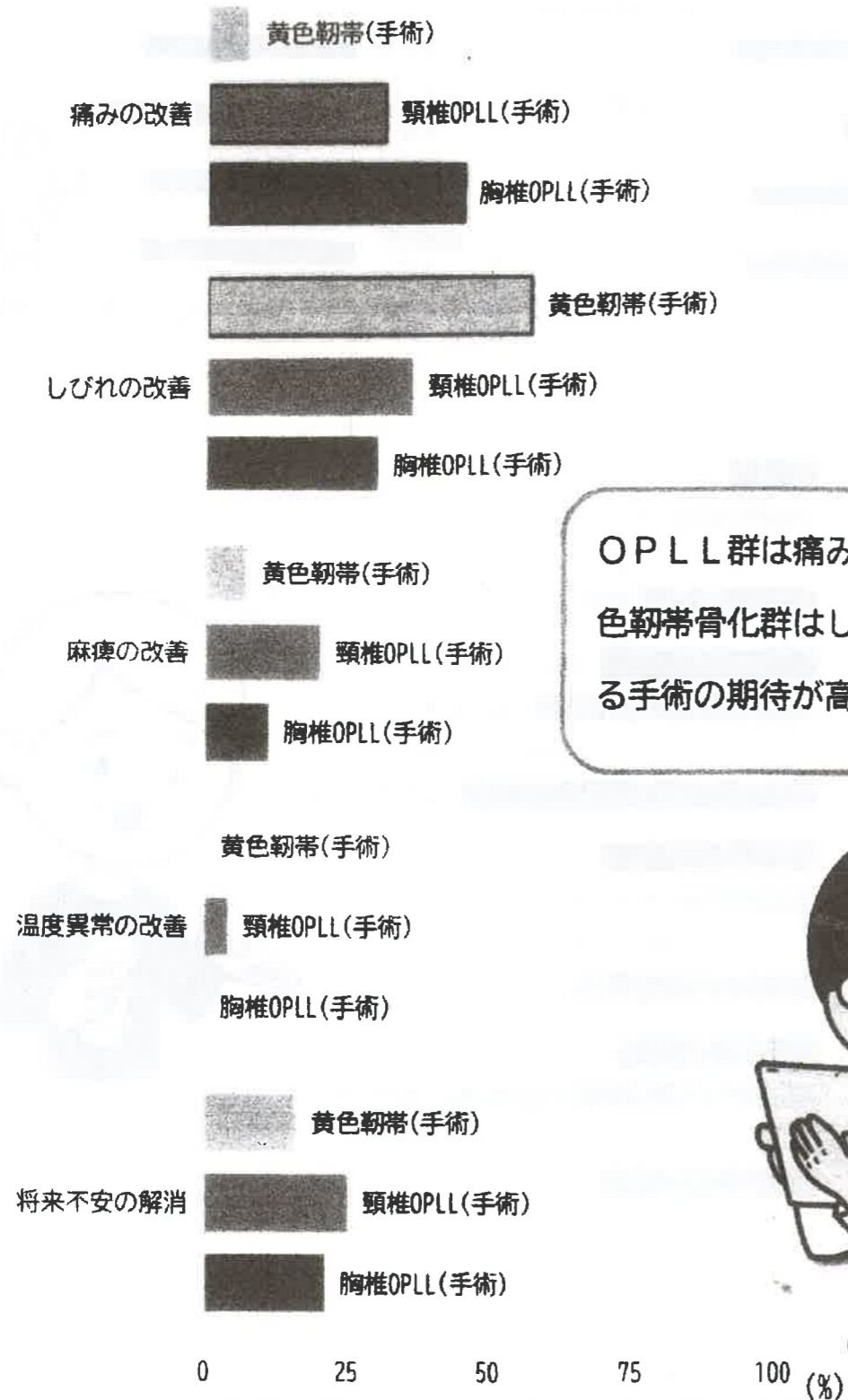


### 痛みに対するくすりの満足度



黄色靭帯骨化群は痛みに対してくすりの使用率が低い

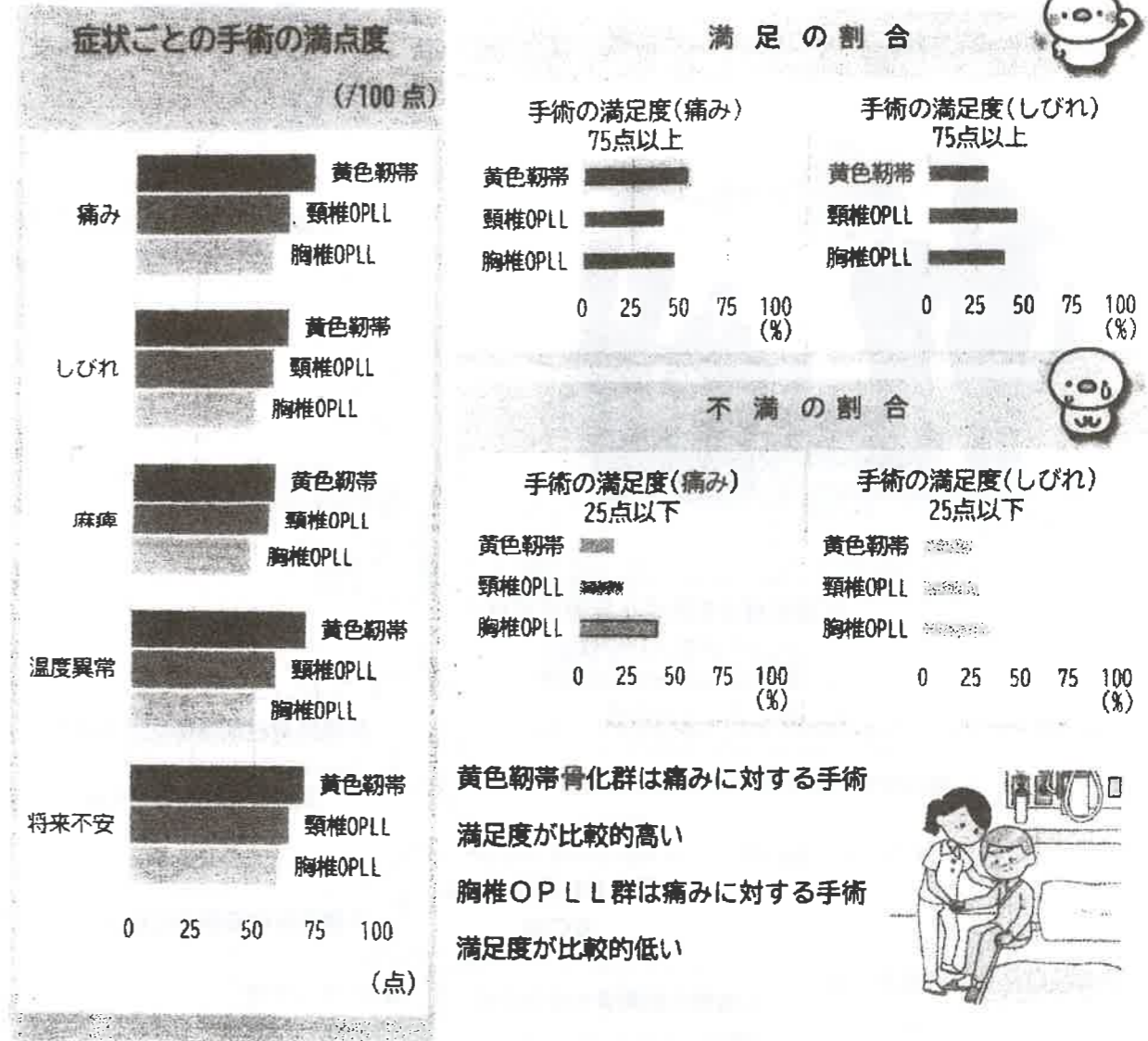
## (術前に) どの症状の改善を手術に期待したか？



OPLL群は痛みに対し、黄色靭帯骨化群はしびれに対する手術の期待が高い



## (術後の) 手術の満足度



## 結 語

- ▶ PPIによる脊柱靭帯骨化症患者さんの痛みの実態を調査した
- ▶ 骨化タイプにより痛みの特性や治療効果が異なる可能性がある
- ▶ PPIは医師主導研究による選択バイアス(医師が偏った解釈をするリスク)を補完することで、治療指針の策定に有用となる可能性がある



# 全国の患者会のみなさんに ご協力いただきました



2024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  
東鴨日光ハイツ604号  
TEL 03(6902)2083

請願人 氏名 印  
住所

他 蓋

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、我が国の難病対策は、法的根拠を持つ総合対策として出発し、更に5年見直しの規定に沿って2022年12月に法改正が行われました。

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出来るよう、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。

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、適切な医療や教育が受けられることで、成人となり、社会参加の可能性が広がってきた難病や疾病のある子どもたちも含めて未来に希望を持てるよう、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患の患者・家族が地域で格差なく安心して暮らすことのできる社会の実現に向けて、有機的な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

### 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を進めてください。
2. 長期にわたり治療を必要とする難病や長期慢性疾病の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、医療費をはじめとする経済的負担の軽減を図ってください。また、創薬やゲノム医療等を患者・市民参画 (PPI) の下に推進し、国民への難病に対する理解と対策の周知を進め、難病の実態に沿った福祉サービスの提供、人材の確保と研修の充実を図ってください。
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、継続的な治療を受けるために、成人への移行期医療を確立してください。また、インクルーシブ教育を進める中で、「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。加えて情報通信技術 (ICT) の効果的な活用等により「長期療養児・者」の学習環境を充実させてください。
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、医療・介護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. 就労は難病患者にとって、経済的な側面のみならず、社会参加と生きる希望につながるものです。そのために、障害者雇用率の対象とすること等による就労の拡大や就労支援を充実してください。
6. 「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推進してください。

ご署名いただく皆様へ

1. 氏名・住所は署名人ご本人の自書でお願いします。\*同じ筆跡の署名は【無効】となります。
2. 姓や住所が同じ場合でも、「//」「同上」などで省略をしないでください。

氏名	住所 (代筆の場合は代筆依頼者の押印が必要です)	募金
	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。ご協力をお願いします。

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。

全席注連患者会各位

全脊注連事務局長 片山 学  
電話・FAX043-287-6281  
携帯：090-3044-3991  
E-mail:zenseki30@yfafoo.co.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。コロナ禍未だ、収まらない状態ですが無理のない範囲での署名活動をお願い致します。つきましては下記によりご協力下さますようお願い致します。

#### 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)
  - ・やむを得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。
  - ・用紙は多めに送り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 千葉県若葉区東寺山町755 県住 1-11008
  - ・事務局 片山 学 宛にて令和6年2月中旬までをお願いします。
  - ・遅くなる場合は連絡ください。(集まった署名を整理し JPA に送るため)
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
  - ・口座 ゆうちょ銀行 店番 018 口座番号 5408826
  - ・口座名 全国脊柱靭帯骨化症患者家族連絡協議会

石川県 OPLL 友の会の送り先は1月末までに下記にお願いいたします。

〒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

募金は 00740-3-49442 (郵便振替) へ「国会請願募金」と書きお願いいたします。



## 能登地区「OPLLの集い」の報告

11月10日(金) 14時~16時まで能登地区「OPLLの集い」が能登中部保健福祉センター1階大会議室で開催されました。参加者は7人でした。オンライン参加は団体9人で患者側からは上口一人でした。

お世話になっております。石川県能登中部保健福祉センターの〇〇です。

先ほどは、ご丁寧にお電話いただき、ありがとうございました。

また、改めてこの度は、標記講演会および交流会にご参加いただき、ありがとうございました。

講師の方より、講演会後にお渡しいただきたい、と預かった資料がありますので、別添のとおり送付させていただきます。

至らぬ点が多々あったことと思います。少しずつでも改善していけるよう努力してまいりますので今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

直接お会いすることは難しくとも、オンラインが発達した世の中となっておりますので、今後も、オンライン上ででもお会いできればと思っております。

石川県能登中部保健福祉センター健康推進課

オンライン入室直後に講師の平木清喜先生から久しぶりの顔が見えて嬉しく思います。とチャットにありました。

パワーポイントで講演資料をいただきありがとうございました。会報に掲載します。

20ページにあります「患者会への参加や趣味など、楽しむことが1番のリハビリ」になります。

令和5年11月10日  
能登地区OPLLの集い (OYL・OPLLのつどい(能登地区))

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

### 1. 基礎知識の再確認

後縦靭帯骨化症 黄色靭帯骨化症

頸椎、胸椎、腰椎のいずれの部位にも生じますが、  
頸椎が最も頻度が高いと言われています。

【症状・治療】

	初期症状	→ 進行すると
頸椎	首や肩のこりや痛み 肩甲骨周辺の痛み 指先のしびれや痛み	しびれや痛みの範囲拡大や増強 四肢の感覚障害 こわばりやつっぱり感(筋緊張亢進)
胸椎	下肢の脱力やしびれ	歩行障害や巧緻運動障害 膀胱直腸障害(排尿・排便障害)
腰椎	歩行時の下肢のしびれ や痛み、脱力など	下肢のしびれや痛みの範囲拡大 や増強 下肢の感覚障害や筋緊張の亢進 起立や歩行障害 膀胱直腸障害(排尿・排便障害)

保存治療: 薬物療法(消炎鎮痛剤、筋弛緩剤)、装具療法(頸椎カラーなど)

手術治療: 椎弓形成術(脊髄管を拡げる)、前方固定術(骨化部分を摘出する)

### 【手術について】

症状は必ず悪化していくとは限らず、数年経過しても症状が変わらない方もいますが、軽快することはほとんどありません。経過の中で、着が使いにくくなったり、歩行に障害が出現したり、膀胱直腸障害が出現したりする場合は手術適応がもたれません(運動麻痺)。

手術を必要以上に怖がって時期を逃してしまつと、さらに神経の回復が難しくなってしまう可能性がありますので、担当医の先生とよく相談され手術方法や時期を決めるとよいと思われまふ。(神経症状の回復には限界がある)

§手術をする目的は§

手術は圧迫を受けている脊髄の減圧を目的としたものであり、

1. 現在ある神経症状の改善 2. 今後の神経症状の悪化予防

§神経症状回復に影響する因子§

1. 脊髄症状の重症度(神経症状が重篤) 2. 罹病期間(長期間)  
3. 画像所見(多発病変、脊髄圧迫の程度など)

### 【術後状態について】

§ 大半の症例(60%程度)では、手術前より(自覚)症状はある程度改善する

§ 手足の動かしにくさは改善されることが多いが、特にしびれは残りやすい傾向にある

§ 症状が非常によく感じた感じるのは、手術後半が目安である

手術をすると歩けなくなるのか?

手術後に症状が悪化する確率は数%程度です。歩けなくなることはごくまれな場合を除いては、通常は起こりません

### 痛み止めの飲み方について?

§ 医師や薬剤師に確認してください §

鎮痛剤は痛みが本格的になる前に飲んだほうが効果的です

痛みを増幅させる物質(プロスタグランジン)の発生を抑えてくれる働きがあるため、痛みを我慢して大量に作られた後に鎮痛剤を飲んでしまつても、発生した痛みを抑えることはできず、「痛み止めが効きづらい」と感じてしまふ。

・「そろそろ痛くなりそう」そんな時に飲めば、驚くほどその後の症状は軽くなると言われています。

・痛みを無理に我慢し続けると、痛み自体がストレスとなつて、さらなる痛みの要因となつたり、体の他の部分に痛みの症状が出てしまう場合があることから、早めのケアが大切です。

### 2. 運動について考える

1) 運動について思うことは?  
→ 好き? したい? 続く? ...

2) 何を目的に運動しますか?

### 3. 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(硬くなつたり固まったり)
- 骨の変形・弱化(もろくなる)
- 褥瘡(床ずれ)や肺炎が起こりやすい
- 循環障害(血圧変動への順応低下) など

② 重力による影響からの解放

- 関節への負担や筋肉の疲労など

**ポイント**

リセットする時間をつくる 3秒間、1回体操

同じ姿勢を長時間しない パターンの拡大(多様性) いつもと反対

生活のなかでのひと工夫 運動以外で運動

**リセットする時間をつくる**

3秒間、1回体操

日中、座位や立位で過ごすことが多い場合

いつでもどこでも息を吐きながら 3秒間、1回だけでOK

10~15分 臥位(横)になる

頭部前方姿勢の矯正

意識付け+姿勢修正

※(有)アレクサンダー・テクニーク

**同じ姿勢を長時間しない** いつもと反対

右に崩れた姿勢

こんな姿勢もする

左に崩れた姿勢

こんな姿勢もする

割り座 (お姉さん座り)

あぐら

パターンの拡大(多様性)

いろんな座位姿勢で座っている

**生活の中でのひと工夫** 運動以外で運動

- ① 「できること」から「していること」へ
- ② 行動する時に「ついでに」をする
- ③ 「役割」を持った生活の再獲得

**「ちょっとした工夫」**

- ・少し高い場所に物を片付ける(体をより伸ばす)
- ・少し低い椅子に座る(床から立ち上がれる人は床に座る) ... などなど

※安全にできる範囲で、少し努力する機会をつくる

**「~のついで(+α)」**

- ・トイレに行くついでに、少し歩く(道回りをする)
- ・立つついでに数回、立ち座りを行う
- ・起きる前に数回、寝返りする ... などなど

**4. 適度な運動について**

**ストレッチ運動の目的**

- ① 動きやすい体をつくる
  - ↳ 関節や筋肉などの柔軟性向上など
- 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

「大の字」に寝られますか?

**ストレッチ運動のコツ**

- ◆ 筋肉や関節をゆっくり引き伸ばします
- ◆ 「すこし突っ張る」程度で行います
- ◆ 引き伸ばした姿勢で(反動をつけずに) ゆっくり「20」数えます
- ◆ 「3回程度」、1日に1回行います
- ◆ 笑顔で行います(息を止めないように)

太ももの後ろ~ふくらはぎを伸ばすように

ふくらはぎを伸ばすように

腰を丸めずに骨盤ごと体を前方へ倒す

踵が離れないように

足部が外に開かないように(真っ直ぐ)

足首はしっかり起こす

**レジスタンス運動の目的**

- ① 動きやすい体をつくる
  - ↳ 筋力アップによる動作の安定性や円滑性の向上など
- ② 怪我や病気の予防につなげる
  - ↳ 転倒・骨折予防や筋骨格系・心臓血管系・代謝系への負担減少など (心拍数・血圧の減少、耐糖能の改善など)

**椅子立ち上がりテスト**

5回立ち上がるのに何秒かかりますか?  
→ 筋パワーを反映し、10秒以上で老介疑りリスクあり

**レジスタンス運動のコツ**

- ◆ 力を入れる筋肉を意識します
- ◆ 自分で触ってみます(筋収縮の確認)
- ◆ 痛みがある場合は運動を控えます
- ◆ 「5~10回」を目標に「1~3セット」行います
- ◆ 運動後は筋肉を休ませることが大事です(回復するときに、筋量が増加します)

**股関節外転** (①中殿筋)

椅子座位 足を横に開く運動

立位 片脚立ち

**ポイント**

<座位> 足は持ち上げずに床を擦るように平行移動させる(足はねじらない)

<立位> 骨盤を水平に保つ体は傾けない

**股関節伸展** (②大殿筋)

椅子座位 お尻を浮かす運動

立位 足を後ろに上げる

**ポイント**

<座位> お尻の穴を閉じながら行うと筋活動が高まりやすい背もたれを押しすようにお尻を浮かす

<立位> 体を動かさずに、お尻を後ろに上げる

**膝関節伸展** (③大腿四頭筋)

椅子座位 膝伸ばし運動

立位 スクワット

**ポイント**

<座位> つま先を起こして行うと筋活動が高まりやすい

<立位> お尻を後ろに引くようにすると膝への負担が少ない

**体幹屈曲・伸展** (腹筋・背筋)

体を起こす運動 (左は腹筋・右は背筋)

姿勢を保つ運動 (腹筋・背筋の持続収縮)

お尻を上げる

**リラクゼーションとして** おまけ!

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** 顔部~肩(顔こり)

顔の運動

肩甲骨の運動

※痛みや疲れなどが出現する場合は実施しない

**バランス運動(重心移動)の目的**

- ① 動きやすい体をつくる
  - ↳ (素早く)体勢を立て直したり、瞬時の反応が向上したりして、効率的な動作や安定した動作につながる
- ② 力みや転倒の予防につなげる
  - ↳ 体の動きが大きくなり、過剰に力を使うこと(力に頼ること)なく、動作を楽におこなえることにつながる (疲労感の減少、筋の過緊張(こわばり感)の減少など)

### バランス運動(重心移動)のコツ

- ◆ 重心の移動(体重ののせ具合)を意識します
- ◆ 安定した支持基底面内で、重心をスムーズに移動することから学習します
- ◆ 重心移動が上手にできている時は、頭と体が遅れて反対方向に動き出します
- ◆ 「5~10回」を目標に行います



### バランス運動(重心移動)の一例

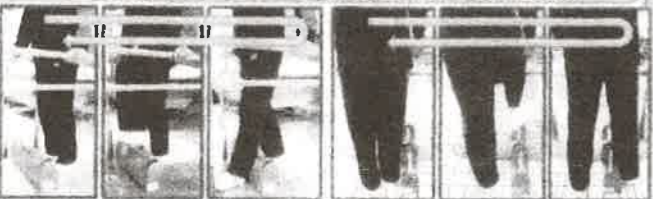
【重心移動範囲の拡大による動作の対応能力や円滑性の向上が主な目的】

#### 重心移動 1 (お尻振り運動 → 円運動)



左右→前後→腰を大きくまわす(左回り・右回り)

#### 重心移動 2 (またぎ動作:前後・左右)

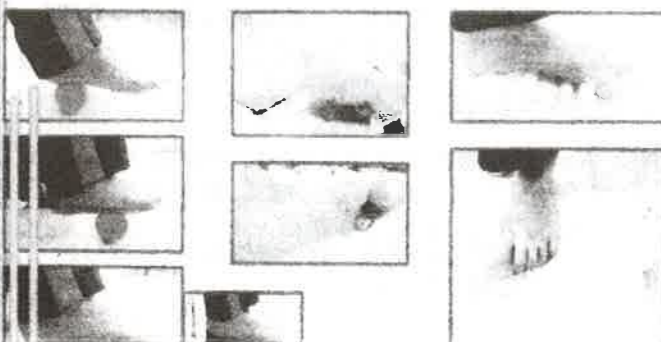


#### 重心移動 3 (ステップ運動:いろんな方向)



### 足趾機能・足底感覚の活性化 おまけ2

<ボール転かし> <ヒール踏み> <タオルキヤラー>



### 全身運動について

#### 有酸素運動の効果(楽しい運動)

##### 1.生理的効果

- ・血流量が増加して心臓が活性化
- ・骨密度が増加
- ・呼吸器や消化器系、泌尿器系、生殖器系、皮膚系が活性化

##### 2.心理的効果

- ・ストレスが軽減
- ・自律神経の活動により脳の広範囲が活性化
- ・心臓や肺の機能が低下し、気分が落ち込みやすくなる

※全身運動(特に有酸素運動)が認知症予防に有効であるという研究が報告されている。

### 有酸素運動のポイント

自覚的運動強度(RPE)スケール

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。

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	

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
- ・縫ぎ足歩行

各3分間×5種類  
15分



ポールウォーク:30分

### 先輩の話を聴きに行きましょう

患者会への参加や趣味など、楽しむことが一番のリハビリになります



例えば...「つどいに参加する」

- ・その日のスケジュールを立てる
- ・時間に合わせ、着替え・食事等を済ませる
- ・会場まで移動する(外出する)
- ・新たな情報等が得られる

⇒楽しむことができる

リハビリテーションと言うと、「治療・練習=リハビリテーション」のイメージが強いですが、本来の意味には、可能な限り元の生活に戻ること「自分らしい生活(人生)が送れること」がリハビリテーションです。そのために必要なことのひとつとして「機能回復(治療・練習)」があります。

リハビリテーションを実施する場合は、対象者の状態に合わせて内容を提案することになります。特に運動内容の場合には、方法が間違っていたり、負荷が適切でなかったり、自分の状態に見合っていなかったりすると、転倒や怪我、状態の悪化、新たなトラブルの出現、運動効果の減少などにつながる危険性があります。状態は一人一人違うため、本当なら皆さんと関わりを持ちながらサポートできるのが一番です。



疾患の特徴を理解して自分らしい生活を送るためには、運動や歩行を直接的な目標にしないことです。

体を動かすことや歩くことが目標ではなく、「〇〇をするためには運動や歩行が必要!」。〇〇を達成するために必要なことであれば、その取り組みに意味がでてくるものだと思います。



日常生活場面で継続するための考え方として.....  
こんな考え方はあり?

## シルバー川柳 第23回入選作品 (10選)

提供：公益社団法人全国有料老人ホーム協会

・棋士よりも 菓子が気になる 名人戦

カジ(東京都、76歳、男性)

・脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ

竹内照美(広島県、67歳、女性)

・自己紹介 名前、出身 趣味、持病

ナッケウ(京都府、61歳、男性)

・5時起床 7時散歩で 9時昼寝

バンクマ(茨城県、66歳、男性)

・同窓会 アルバム持参で 顔認  
証

シルバーマン(滋賀県、70歳、男性)

・どうしよう 昔のことも 忘れてる

クルミ(大阪府、75歳、女性)

・髪の毛が 許可なくとんどん 離脱する

若松智美(神奈川県、52歳、女性)

・宿題を 孫に頼まれ 闇バイト

天和(群馬県、65歳、男性)

・翔平か 朗希にしよう 孫の名は

あおちゃん(東京都、50歳、女性)

・断捨離の リストに載せるな 俺の名を

つづきはまたね!

## 【編集後記】

今年度の南加賀地区「OPLLの集い」はアルプラザ小松の会場だけ予約して私は欠席でしたが大田会長、冨田幹事にお願ひしました。和やかな雰囲気だったと思います。患者同士の声が聴け、良かったみたいです。参加者の皆さん ありがとうございます。

相変わらず 何をしても遅く、間違いばかりで、健常者の30倍かかっている状態ですが役員会で修正してもらいました。

来年4月には運転免許証も返納の予定ですが、認知症テストは合格、運転免許習得者等教育は終了証明書をもらいました。4月までの体調により考えます。今年度は出来る限りの役目は果たす予定です。

11月17日(金)に泉野出町の(コンビネゾン絵画展)を観覧してきました。最後のページに何を掲載するか迷っていましたが牧野晶幸さんの「シクラメンと私」に決めました。原稿がなく心配しましたが、24ページは確保できました。

会員さんから「会報」を読みたい、待ち遠しいにするには? 交流会をもっと充実させ交流会の報告を魅力アップ出来ないですか?

「やればできる」 + 「よしやってみよう」



令和5年11月6日現在  
会 員:68名(未納6名)  
賛助会員:12名(未納5名)  
退会者:0名、入会者 2名

☆次号「かがやき 94号」の発行は2月10日頃です。皆さんの趣味、近況便り、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

3年間会費 未納の方は自動退会とします。

### ☆令和5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)

令和4年度会費、令和3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募金活動もしています。～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 35

## 社会が変わる時こそ 体力・気力を蓄えましょう st

余力があれば周囲の人々に手を差し伸べることが出来ます。

「財産は自分の体」と自覚し生活面や健康面でバランスを崩さない工夫が特に必要な私達ですコロナ流行も何とかやり過ごし会の日常(交流会など)を取り戻したいものです。

人工知能やIT等の急激な技術革新の進展、医療体制の充実や医学の進歩、生活水準の向上により、健康寿命が延伸し「人生100年時代」を迎えています。 患者や市民の声を医療機関に・・・

OPLLを乗り越え「ニコニコ100歳」痛くても頑張らしましょう!! i.K



コンビネゾン絵画展

「シクラメンと私」  
顧問の牧野晶幸画

HSK「かがやき No.92」2023年8月28日発行

編集人：石川県OPLL友の会 代表(会長) 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312番地

(定価100円会費に含む)

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