

ぴあチアーズ・リハビリ体操

脳の老化をぶっ飛ばせ！

- ① 脳を使おう！
 - 1) 体を動かす(歩く・指を動かす・体の動きをイメージする)
 - 2) 面倒なことが大切
 - 3) 新しいことに挑戦を
 - 4)好きなことをとことん楽しむ・興味を持ってやる
(覚悟を持って、人生を楽しむ)
 - 5) 笑う
- ② できないというストッパーをはずそう！
- ③ 自分の得意な方法で
(例えば、体操をする・旅行をする・おしゃべりする・歌う)

温度差に気をつけて

悪天候、
夜間の外出要注意

よく眠り
規則正しい生活を

寒さの中にも春の足音が聞こえてきます。寒さもあと一息です、元気な春を迎えましょう。

インフルエンザの予防
手洗い・うがい・咳エチケットに心がける。

太り過ぎ・やせ過ぎ
ないように
(標準体重の維持)

バランスのよい食生活を

水分補給
寒いからといって控えていませんか？

〈転倒予防〉
立ち上がり、急な動きは
“めまい”のもと

〈転倒予防〉
歩く前にストレッチ、
背すじを伸ばして
ゆっくりと

相談できる仲間をもとう

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会

ぴあチアーズ

第 4 号
平成 24 年 2 月 20 日発行



アンケート集計結果

Q1-1:「ぴあチアーズ」について知るきっかけは何でしたか？

1; 新聞報道	8人(27.6%)
2; ラジオ・テレビ	2人(6.9%)
3; チラシ	6人(20.7%)
4; その他(主な意見)	芳谷所長からの紹介

Q1-2:「ぴあチアーズ」入会の主な理由は何ですか？

1; 医療情報	17人
2; 同病仲間との会話	14人
3; 社会参加のきっかけ	4人
4; その他(主な意見)	信頼のおける医療者と会話できる。

29名の方からご回答頂きました。
ありがとうございました

『脳卒中の道しるべ』
近日刊行

お知らせ

Q2-1:「ぴあチアーズ」の交流会開催頻度はどの位がよいですか？

1; 1回/月	3人(10.3%)
2; 1回/3~4月	19人(65.5%)
3; 1回/6月	5人(17.2%)
4; その他	

Q2-2: 今後、どのようなイベントの開催を希望しますか？

1. 医療講演会	18人
2. 懇話会	14人
3. コンサート等	7人
4. リハビリ指導等	14人

Q2-3: 交流会への参加の形態は？

1. 1人で参加	11人(40.7%)
2. 2人で参加	11人(40.7%)
3. 2人以上で参加	4人(14.8%)

Q2-4: 事務局を手伝うとした場合、何をやってみたいですか？

1. 会報誌づくり	5人
2. イベント企画・実施	4人
3. イベントボランティア	10人
4. その他	3人

【自由記入の主なもの】

- ・ 随分笑顔が出るようになった。
- ・ 心が軽くなってきました。
- ・ 今後も心とむ会合を希望します。
- ・ 皆さんと会えることがとにかく嬉しいです。
- ・ 私の人生の支えとなっている。
- ・ 大きな喜び、支えをもらっている。
- ・ いろいろと見つめ直すきっかけとなっています。
- ・ 福祉職従事者の方の参考となる活動です。
- ・ ますます発展し、もっと多くの方の支えとなるよう期待しています。
- ・ マヒ改善法の指導に期待しています。
- ・ 会報が送付されてこない時がありました。
- ・ 楽しみにしているので、よろしくお願いします



F-1: 性別は？

1; 男	16人(55.2%)
2; 女	13人(44.8%)

F-3: 急性期にかかっていた病院は？

1. 県立広島病院	8人(27.6%)
2. 広島市民病院	3人(10.3%)
3. 荒木脳神経外科	2人(6.9%)
4. 梶川病院	2人(6.9%)
5. その他	13人(44.8%) マツダ、安佐市民日赤、一瀬病院等

忘れられない一言

「必ず復職させるから！」
～上司の背には後光が差していた！！～

楠本 理恵

「楠本さん、あなたが退院したなら、どんな状態であろうと復職していただきますので頑張って治療して下さいネ。私が死ぬか、辞職しない限り……。」名古屋第一赤病院に入院して5日目に広島より勤務先の看護部長さんが来て下さり、この一言を下さいました。

聞いた瞬間生きる力が親娘共々、ふつふつと湧き上がりました。涙！、涙！。夕闇の中、名古屋駅へ急がれる看護部長さんの背中に後光が差しているのが私には見えました。

それまで倒れた娘の元へかけつけた私は、娘の状態を見て、将来は作業所へ二人で毎日通う姿を想像し、私が死んだら娘はどうするのだろうか……いっそ苦しい思いをするなら二人で死んでしまおう……と本気で思っていた私です。看護部長さんにとってはおそろしい「賭け」のような一言だったと思いますが、私たちは頑張ろうと誓い合いました。

平成20年11月末に発症し、22年3月より勤務に復帰いたしました。左片マヒで特に上肢は動かすことができませんので、娘のために一つ部署を立ち上げて下さり、毎日喜んで通勤しております。発症前とは性格、動作など変わってきた娘ですがこのままずっと定年まで皆さんに迷惑をかけながらでも許していただき、勤められますようにと神様、仏様に願っている昨今です。

蛇足ですが娘が病気になり学んだ事があります。それは人の優しさです。多くの人をいただき復職出来て「人生捨てたものではない。」ということです。まだまだこれから先、どんな難関が待ち受けているかもしれませんが、きっと娘は自分のこの病を生かし頑張ってくれると信じています。

私の人生の応援歌

♪ 『まつり』『世界に一つだけの花』 ♪

立花一則・好胡（佳江）

私の心に残る歌は、北島三郎のまつりです。会社の忘年会や、宴会のカラオケ大会で、最後の執りで、何時もこの『まつり』を歌って大いに盛り上がっています。私は、人前で歌を歌う事が、昔は苦手でした。しかし、この『まつり』は、自分自身が前向きになれる、元気が出る、なにか力が湧いて勇気が貰える曲なのです。日本人は、お祭りが好きな人が多いと思います。嫌なことを忘れて、皆が楽しく、明日に向かって生きて行こうと言う気持ちになる歌です。震災で苦しんでいる人が、一日も早く元気になれるように、人との絆を大切に生きて行ける日を願っています。 【立花 一則】

私は、『世界に一つだけの花』の歌が大好きです。毎日、忙しい日々で心に余裕がない時に聞きました。SMAPさんが世界に一つだけの花を歌われ、その歌詞を耳にした時、私はテレビにかじり付き離れず聞き入っていました。心の中に歌詞がスーと入ってきて、砂漠のような心に

川柳

廿日市市宮園上 佐々木和則

・ 医学書に症候群でごまかされ
・ 嗅ぐだけで治る気がする和漢薬
・ 死ぬなんて三途の川が長過ぎる
・ メダカまで天然物と言って売り
・ 見通しはないが練習孫の歌
・ 赤ちゃんはご主人似だと言っておく
・ 百均にまず行って見る妻のクセ
・ 京都から手土産なしで子が帰る
・ 一回を時々と言う見栄っ張り
・ 眼に良いが妻は冷たく見る美人

水を頂いた感じがしました。素敵な言葉の歌に、今は以前よりも、同じ言葉がもっと大切な事を伝えてくれている気がします。去年は、悲しい出来事の震災もあり、天災、地災もありました。人のつながり、心のつながりを逆にさまざまなことを東北の方など教えて下さった一年でもありました。まだまだ解決はしておりませんが皆様方が、お元気になられ、心から笑顔が出る日を願っております。

【立花 好胡（佳江）】

私の人生の応援歌

♪ ♪ “BIRTHDAY” ♪ ♪ ～被災者応援歌～

宮脇 崇泰

♪ ♪ 幸せをありがとう
ぬくもり届きました
何よりあなたが元気でよかった
宝物をありがとう
思い出届きました
生まれてきてよかった ♪ ♪

私には、学生時代以来親交のある大親友のAという友人がいます。Aとは、軟式野球部部の活動を通じて知り合いました。私は、この部活の主将として、彼は副主将としてともに青春を謳歌しました。Aとは、戦術のこと、強化スケジュールのこと、就活等将来のことなど徹夜で議論を闘わせたこともありました。そして、ハードなトレーニングの合間を縫うように共に興味を持っていたフォークギターの参考にしようと、そのころ流行っていた、さだまさしのコンサートにも連れだつて出掛けていました。

Aは、卒業後、故郷埼玉県の特別支援学校中等部の先生として採用されて帰りました。

その後、Aからの手紙の中に、気になるものがありました。「現在担任しているクラスの子の中に、重度のダウン症の子K君がいる。もうすぐK君に13歳の誕生日がくる。その誕生日を前に、さだの“BIRTHDAY”を二人で練習をしている。」という内容でした。

“BAIRTHDAY”は、「NHK テレビ鶴瓶の家

族に乾杯」の主題歌として作曲されたもので、温か味のある優しさに溢れた歌詞となっていて、私も大好きな楽曲でした。AとK君の素敵な誕生日パーティーを心待ちにしていました。

ところが、K君の誕生日直前の或る日、Aから突然電話がありました。「K君が不慮の事故により、天国に逝ってしまった。」というものでした。Aは涙声で、言葉に詰まりました。私から掛ける言葉は何も見つかりませんでした。

この歌には、この世に生れてきた奇跡を素直に喜ぶという気持ちのほか、この世に生を授けてくれた母親のことに1年に一度は思いを馳せ、感謝しようという隠されたテーマがあります。また、さだまさし自身は、被災地支援に出かけかけた際、「この歌は、大震災の被災地となった石巻市で生まれた歌です。いつまでも被災地、被災者のことに思いを寄せ続けること、忘れずにいること、愚直に生きていくこと、これが私たちの使命だと思っています。」と被災された方に向かって語りかけていました。

♪ ♪ やさしい手紙をありがとう
気にかけてくれてありがとう
下書きの跡が胸に滲みます
こんな私のために こんなに沢山のあなたの時間をくれたのですね
心からどうもありがとう
忘れずにいてくれてありがとう
♪ ♪ 幸せをありがとう
ぬくもり届きました
何よりあなたが元気でよかった
宝物をありがとう
思い出届きました
生まれてきてよかった ♪ ♪

普通に生きていれば、1年に一度当り前に誕生日はやってきます。私のお袋は、私がかくも膜下出血を発症したその4年前に、やはりくも膜下出血により、木矢先生の手厚い治療の下、全く苦しむことなく穏やかに天国に旅立ちました。

誕生日がくる度、誰よりも質素で、世話好きだったお袋のことを思い出します。それと同時に、お袋に負けないように人様の役に立つような生き方をしようと気持ちを新たにしつつ静かにお袋のことを偲ぶ1日としています。