



## ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ パーキンソン病のリハビリテーションについて ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

### パーキンソン病と上手に付き合う方法

- ①一生つれそう病気です、つれあいと思ひ折り合つて付き合ひましょう。
- ②症状の改善は腹八分をもって良としましょう。
- ③何事に対しても常に興味を持つように心がけましょう。
- ④急げば回れ、何事も2倍の時間をかけるつもりで行動しましょう。
- ⑤リハビリテーションを生活の一部としてしまひましょう。
- ⑥主治医には何でも遠慮せずに相談しましょう。
- ⑦家族の過保護は百害あって一利なしです、手助けは控え目にの気持ちで。
- ⑧夏は水分をよくとりましょう。風邪ひきは早めに治療しましょう。
- ⑨便秘は体によくありません、繊維の多い野菜を取るように心がけましょう。
- ⑩多くの人々の知恵を借り、手助けを求めましょう、遠慮はいりません。

### 体力や運動機能維持のために心がけること

- ①生活のイメージ作りが大切です。
- ②どんな些細なことでも自分で出来ることを増やすことです。
- ③病気とうまく付き合いながら生活しましょう。(天寿を全う出来ます。)
- ④毎日繰り返す適切な生活行動は体力や運動機能の維持を保障してくれます。
- ⑤楽しみは失わないよう大切にしましょう。
- ⑥ひとりでは出来ないことは他の人に頼んでみて下さい。
- ⑦家から出て街や人や自然の中に入れるようにしましょう。
- ⑧住宅改造やリハビリテーション機器はたいへん生活を楽にしてくれます。
- ⑨どんな些細なことでも家族やグループ内での役割が欲しいものです。
- ⑩消極的になりがちです積極的になることが大切です。

以上の文章は北海道支部会報「希望」83号にり編集人の承諾を得て転載致しました。

## 「難病患者らの医療と生活の保障を要望する」

### 国会請願・募金活動中!!

今年も下記の請願項目を掲げて、署名・募金活動を皆さんにお願  
い致しております。病（やまい）のところ大変とおもいますが、宜  
しくお願い申し上げます。

《難病の研究推進を》《長期療養患者の生活施設を》《谷間の難病  
患者にひかりを》《看護婦の大幅増員を》《年金制度の充実を》  
《患者の拠り所「難病センター」》

— 現在までにご協力下さった方々 —

牛久市・池田俊雄様	笠間市・綿引玉子様	竜ヶ崎・木村寅吉様
勝田市・伊藤キミ様	水戸市・関根いね様	勝田市・佃国夫様
水戸市・大森誠様	水戸市・木村一郎様	水戸市・中山蕃様
竜ヶ崎・植本泰久様	取手市・南スイ様	水戸市・塩原幸子様
つくば・久保園努様	石岡市・清水昇勝	

署名数 200名 募金額 ¥38,400

### ●全国友の会への分担金値上げについて

すでに送付されている全国会報№45号14Pでご覧になってい  
ると思いますが、第16回全国総会で、全国友の会への分担金の値  
上げ案（年間300円）が提案され、代議員全員の賛成を得て可決  
成立しました。したがって現在一人あたり年間1200円ですが、  
来年度からは1500円になります。

当面当茨城県支部では、会員の会費は値上げしないで、値上げ分  
を特別会計の利子をあてることに先の支部役員会で決定しました。

全国友の会は、結成以来苦しい台所をやりくりして会の運営して  
きましたが、ついに物価上昇にはついていくことができず、やむに  
やまれず分担金の値上げを提案せざるを得なくなりました。

事情ご賢察のうえ皆様のご理解とご協力をお願い致します。

## 事務局だより

## ◆第八回定期支部総会〔全国パーキンソン病友の会茨城県支部〕

期 日 平成5年(1993)4月11日(日)  
場 所 水戸市千波町1918/茨城県総合福祉会館  
記念講演 脳神経内科の先生を予定しています

## ◆第17回全国総会〔全国パーキンソン病友の会〕

期 日 平成5年(1993)5月4日(祭)  
場 所 栃木県宇都宮市泉町1-22/ホテル丸治

## ◆第17回全国大会(栃木県大会)

期 日 平成5年(1993)5月5日(祭)  
場 所 栃木県宇都宮市桜4丁目1-19/ブラザインくろかみ

## ◆第11回茨難連総会〔茨城県難病団体連絡協議会〕

期 日 平成5年(1993)4月25日(日)  
場 所 水戸市千波町1918/茨城県総合福祉会館

## 会員の訃報のお知らせ

谷川 繁様(水戸市)

平成4年12月4日に死去致しました。ご逝去を悼みここに謹んで哀悼の意を表します。

## 【編集後記】

◆今年も残り少なく成りました。お身体にお気を付けて、治療・研究に期待して新しい年を迎えましょう。

編集人 全国パーキンソン病友の会茨城県支部

電話 0299-22-5580

郵便振替口座番号：宇都宮0-38042

加入者名：全国パーキンソン病友の会茨城県支部

発行人： 身体障害者団体定期刊行物協会  
東京都世田谷区砧8-21-3

定価50円