

2024年7月10日

## 遠野地区交流会報告

前回（5月15日）の交流会での確認事項

開催場所は原則的に福祉センター、開催曜日は水曜日で時間帯は午前10時頃とする。

調子を見ながら食事会をしても良い、レクレーションも取り入れていく

開催日時：2024年7月10日 10:00～12:00

開催場所：遠野地区福祉センター会議室

参加者：世話人 佐々木定則、菊池正晴

役員 端坂支部長、佐藤かづ子副支部長、横手事務局長  
他4名

内容：

(1) 代表世話人（菊池正晴）挨拶

(2) 報告・連絡 横手事務局長

- ・10月19日の花巻市山の神温泉「優香苑」で開催する北海道・東北ブロック交流集会参加の案内

(3) 岩手県支部長挨拶

- ・前年度に引き続き各地区の交流会に参加させていただいている。遠野地区の交流会に参加させていただくのは3回目です。
- ・5月15日の県南地区交流会で参加者からパーキンソン病患者が利用できる公的支援制度について（どんなものがあるのか、何処に相談すれば良いのか）との質問が出たが答えられなかった。交流会でお互いの苦勞していることや対応方法を話し合い親睦を深めてきたが、このままの交流会のやり方で良いのか？との世話人からの問題提起が報告書に記載されていた。一関市保健所保健課（難病担当）に電話して月1回 サン・アビリティーズ一関で全国パーキンソン病友の会岩手県支部県南地区の交流会を開催していると話したところ、活動していることを知らなかったとの返答で認知度の低さを痛感した。各支部の共通の課題としてパーキンソン病患者が利用できる公的支援制度を知らない方が多い。保健所から説明していただけないかと協力を依頼したところ、難病担当としても勉強になるので交流会に参加させていただきたいとの申し出があり、6月19日の交流会に参加していただいた。参加者から質問があり答えて頂いた。質問した方はメモを取り不明な点を次々と質問し納得していた。参加者から好評だった。  
遠野市保健福祉課に相談したが、中部保健所に相談してくださいと言われた。
- ・各地区のつながりが必要だと考えて岩手県支部会報に各地区の活動報告を掲載している。各地区の活動内容を参考にして会員が望んでいる交流会になっているか常々考えて頂きたい。

(4) 簡単リハビリ体操

(5) 症状によるお悩み相談（質問に端坂が答える形）

・便秘について

昨年度の遠野地区の報告書に便秘についての話題がでたと記載されていたので、パーキンソン病患者の便秘対策をまとめた文書を佐々木定則世話人にメールして交流会で参加者に渡してもらっていた。参加者から便秘対策の文書を見てやってみたら便秘が解消されたの発言があった。

・薬がどんどん増えていくがどうしたらよいか

住友ファーマの状態記録冊子を配布し、薬がどのように効いているかを記録して主治医に客観的なデータとして示すことで適切に処方されると思う。状態記録表を使うことで服薬変更の効果もわかりやすいし、日々の状態が把握できて生活に役立つと思うので使ってみてください。

・バランスが上手くとれず転びそうになるがどうしたらよいか

片足立ちがバランストレーニングになると伝え、片足立ちをしてもらったところ、ほとんどできなかった。太ももの筋肉の動きを意識し、足指で床を掴む感じと伝えたところ、5秒位できるようになった。歩く動作は片足立ちの連続であることを伝え、散歩を勧めた。

・パーキンソン病患者が利用できる公的支援制度の資料を参加者に配布し、わからないことは遠野市保健福祉課に問い合わせれば教えてくれると思うと伝えた

(6) 輪投げ

全員参加で点数を競いあった