

会員便り

【私の健康法】

宮城・柴田町 横田 今朝雄

私は、肺気腫で在宅酸素吸入しています。私の健康管理は特別変わったことはしていません。毎日の日課は、腹式呼吸、ラジオ体操、ダンベル体操とウォーキングです。

先ず、朝は決まった時間に起き、季節によっては違いますけれど、習慣になっておる体内時計が正確に作動します。

起きたら一日の始まりは、腹式呼吸三十回を一日五回し、その後、六時三十分ラジオ体操とダンベル体操を三十分、体が暑くなりダンベルで貯筋力アップです。

朝食後ウォーキング、出掛ける前にウォーキングアップと深呼吸三十回で出発です。それをしないと、途中でミスフアイヤを起こしますから、東の方向に向かって太陽の光を浴びながらフットペース（並足）で八キロ、歩数計は約一万二千で二時間で回ってきます。ハイペースでは長続きしません。カットした時は五キロを一時間十五分で回ります。

歩く時は、有酸素運動で息を二回吸って三回吐くと、長く歩いても疲れません。姿勢を伸ばしピンとした姿で歩くように心掛け、猫背は効果ありません。皆さんも何かしていますか、体を動かした方がよいですよ。動かないと水をやらない花のように萎れます。動くことで活力アップ、自分の体調に合わせて頑張ってください。

今日も八キロ歩いて来ました。ウォーキングのインストラクターと自負しています。

(七十二才)

【呼吸器リハビリ教室に参加して】

宮城・白石市 小関 侑

十一月二十六日には、有意義な「呼吸器リハビリ教室」を開催いただきまして、誠に有り難うございました。私達郡部に住んでる者にとりましては、白鳥会員として誰か加入しているのかも分かりませんが、そのような集いもありません。それだけありませんので、集まるという機会はありません。それだけ呼吸困難などのため、そのような会合をもつまでになつていないのか知れません。

今後機会があれば、このような集会を開催していただきたいと思つています。

インフルエンザ予防接種費用の助成について、予防接種は通院先の大泉病院の先生から接種をすすめられており、三年ほど前から毎年接種を受けておりました。接種済証をお送りいたしましたので、よろしくお願い申し上げます。

【お世話になっていきます】

仙台・青葉区 森 啓子

何時もいろいろお世話になり、心から厚く御礼を申し上げます。故村上きみ子様の御逝去には、本当に力が抜けてしまいました。後を引き継がれました皆様にも又お世話やご面倒をお掛けことと存じますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

お互いに、まず風邪を引かない様に、充分気をつけてまいりたいと存じます。本日は、ワクチン助成のための領収証を

同封致しましたので、よろしくお願い申し上げます。

向寒の折柄皆様様の御自愛を心より念じ上げております。

【村上前会長に感謝】

宮城・鳴子町 斎藤 英司

冠省 毎度ご迷惑おかけ恐縮に存じます。

(合掌) 会長殿よりお電話やお手紙での情報等を提供頂き衷心より感謝申し上げます。

一度是非仙台でお会いしようとお手紙で約束しましたが、実現出来ず残念の極みです。NIPPネーザル装着した写真をお送りしましたとき大変同情され、手紙で五枚程の長い文書でそれが最後でした。本当に一度お会い出来ぬままお別れとは悔しいことです。会長さんも安心して逝かれと思いません。

渋谷新会長さん又事務局皆様様の後継者に恵まれ、今後の運営、運動等は益々のご苦労ありと思えます。頑張ってください。

(合掌) 村上きみ子さん本当に有り難うございました。

【パルスオキシメーター貸与の御礼】

宮城・塩釜市 坂本 えい子

先日は、遠い所わざわざ貴重な品物(パルスオキシメーター)お届け下さいます感謝感激致しております。早速外来の折り先生にお話致しました所、不思議がって金額のこと

聞かれました。白鳥会の事は知らない様な話ぶりでした。私は幸せ者です。こんなに皆に良くしていただきまして、本当に長生きしなくてはね。……

宮城・気仙沼市 小松 幸子

パルスオキシメーターの貸与有り難うございました。とても助かっております。

宮城・山元町 引地 正美

パルスオキシメーターの貸与有り難うございました。

【年賀状の添え書きから】

仙台・青葉区 我妻 多喜

昨年は余りにもいろいろのことがあり過ぎた年でした。今年が良い年で有りますように、皆様のご努力に感謝しております。

京都・峰山町 上羽 広義

今までは毎正月、村上さんから貰ったものでしたが、それも有り得なくなりました。前会長欠けたとはいえ、尚一層の発展を年の始めに祈ります。

青森・三沢市 伊藤 務

渋谷会長が選出され、元気で白鳥誌の目的活動を開始されたこと、新たに白鳥誌がわが家に投函される度に、村上会長が遺産として残された、素晴らしいスタッフ一同の活躍に、

心から尊敬と感謝を申し上げます。

秋田・昭和町 黒澤 耕造

いつもお世話になり御礼申し上げます。先日インフルエンザ予防接種の補助金有り難うございました。本当に助かります。今後ともよろしくお願い致します。

秋田・大内町 斎藤 一子

いつもお世話様になっていながら御無沙汰致し申し訳ございません。

新会長のもと、今年もお体に充分気をつけて頑張りましよう。

山形市 石沢 和子

父は介護保険の要支援から要介護1になりました。介護が必要なときはいつでも受けられと謳われた介護保険のほずなのに、いろいろな制限があります。明日の暮らしが本当に心配。「せめて病気になるれた時くらいは安心して養生してもらいたい」、それが医療の一端を担う者にとって心からの唯一の願いです。

職場の上司や仲間、地域の人達のご指導を得て、今年も住民の健康を守る仕事を続けたいと思います。今年もご指導よろしくお願い致します。



動脈硬化

○ 動脈硬化の危険因子

- (ア) 血流脂質の異常
- (イ) 高血圧
- (ウ) 糖尿病
- (エ) 肥満
- (オ) 喫煙
- (カ) 心臓病家族歴 (狭心症など)
- (キ) 心電図の異常
- (ク) ストレス
- (ケ) 運動不足
- (コ) その他 (過度の飲酒)

○ 動脈硬化 → 狭心症、心筋梗塞

- (ア) 痛みの軽いことが多い。
- (イ) 定期的に心電図をとる。
- (ウ) 血液脂質と血圧のコントロール。
- (エ) ストレスを軽くし、運動に励む。

○ 動脈硬化 → 脳卒中、脳梗塞

- (ア) 断然多いアテローム性脳梗塞。
- (イ) 血圧、血液脂質のコントロール。
- (ウ) 節酒、禁煙。
- (エ) 忘れてならない、眼底検査や頸動脈の超音波検査。



宮城県呼吸器機能
障害者訓練事業

半沢 綾

先に平成一六年度新規事業（単年度補助事業）として、低肺機能者に対する施策等「呼吸器機能障害者生活訓練事業」に補助金が交付されました。具体的には、パルスオキシメーターを購入し次の施策を実施するものです。

(ア) パルスオキシメーターを一定期間貸し出し、その普及啓発を図る。

(イ) パルスオキシメーターを活用して、健康管理教室を開催する。

(ウ) 呼吸器機能障害者とその家族に対し、訪問してパルスオキシメーターを活用した健康管理の指導を行う。

◇呼吸器教室の開催

平成一六年一月二六日（金）に、宮城県仙南保健福祉事務所の会議室をお借りして、呼吸器教室を開催しました。

開催に当たっては、宮城県仙南保健所長・健康対策班長・主任主査など、多くの方々のご指導・協力を頂きました。深く御礼を申し上げます。

呼吸器教室の参加者数が心配されましたが、大河原町の他に角田市・柴田町・村田町・船岡町・蔵王町などから十三人（白鳥会員三人を含む）の方が参加しました。

(一) 渋谷章、白鳥会会長の挨拶

(2) 東北厚生年金病院の理学療法士、藤村伸先生から

「呼吸リハビリ」についての説明と実習。

・効率の良い呼吸法として「腹式呼吸」「口すぼめ呼吸」
・日常生活の中での呼吸

歩くときの呼吸
二歩足を出す間に息を吸って。
四歩足を出す間に息を吐く。

階段を上がる時
息を吐く時に足を進める。
立ち止まって息を吸う。

階段を下りる時
下りる時に息を吐く。
息を吸う時にも足を進めるが、息切れが強い時は一段ごとに足を揃える。

荷物を持って屈む
膝を曲げる前に息を吸い、吐きながらかがむ。

荷物を持ち上げる
荷物を持ち上げる前に息を吸い、吐きながら持ち上げる。

・排痰法

積極的に痰は出すこと。

排痰の時期
朝、昼食前、就寝前。

排痰の方法
仰向けで、横向きで。

・呼吸する筋肉を柔らかくする。

呼吸筋のストレッチ
肩を上下に動かす。

体を捻じる。

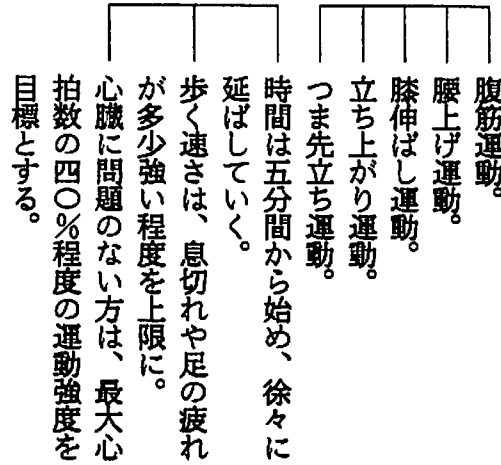
体と首を横に曲げる。

手を頭に組んで体を曲げ伸ばしする。

する。

筋肉トレーニング

外を歩きましょう



(3) パルスオキシメーターによる健康管理について、半沢から説明、帝人の仙台営業所長からパルスオキシメーターの機器操作方法等について説明。
仙南保健所の高橋看護師様には、最後まで一緒にご指導・ご協力下さりまして有り難うございました。

○ 大変にお元気な、横田さん。

呼吸リハビリの実習の時に、酸素をすっている方で大変お元気な方がおられ、参加者一同驚きました。その方は白鳥会の会員の「横田今朝雄さん」でした。

横田さんは、村上きみ子前白鳥会会長と一緒に、千住先生の呼吸リハビリ教室を二回受講し、その後も自宅で呼吸リハビリを続け、体を動かせるようになったそうです。とても酸素を吸っている障害者には見えなくらいお元気でした。

藤村先生も、やや驚いたご様子で、他の参加者にあまり無理をしないようにと言われていました。

横田さんの健康法（私の健康法を見て下さい）

・毎日「腹式呼吸、ラジオ体操、ランベル体操、ウォーキング」をしている。

腹式呼吸は、三〇回を一日五回する。

ラジオ体操とランベル体操は、三〇分している。

ウォーキングは、朝食後約八キロメートル歩く。

ウォーキングの前に、ウォーミングアップ

と深呼吸を三〇回する。

八キロを、一万一千歩・二時間で歩く。

*天候などで五キロに変更したときは

1時間15分程度で歩く。

有酸素運動を実行している。（二回息を吸って三回

吐く）姿勢を良くして歩く。

・横田さんは「毎日続けることが大切です」と繰り返しお話ししていました。呼吸リハビリをしてから、動けるようになりました。

◇パルスオキシメーターの

貸し出しと 指導

平成17年1月15日現在、9人の方にパルスオキシメーターの一定期間貸し出しと、訪問指導を実施しました。会報などで希望者を募り、希望の連絡があった宮城県内（仙台市を除く）の呼吸器障害者宅を訪問し、パルスオキシメーター

の機能や操作法、及びパルスオキシメーターを使用することによって血中酸素濃度を把握し、健康管理に生かすことなど今回の宮城県事業の趣旨を説明しました。

希望者は、気仙沼市、石巻市、七ヶ宿町、涌谷町など広範囲にわたっていましたが、帝人仙台営業所長さんの協力も得て実施しました。

国民年金

無年金障害者

救済法が成立

国民年金が任意加入制だった時代に、無加入のまま障害をもち、障害基礎年金を受け取れない障害者（いわゆる無年金障害者）を、税金で救済する議員立法の「特別障害給付金支給法」が二月三日の参議院本会議において、全会一致で可決され、成立しました。

給付の対象となるのは、未加入だった障害のある元学生や主婦ら約二万五千人で、一級障害者には月五万円、二級障害者には月四万円が、それぞれ福祉的措置（手当て）として支給されます。

今年には飛散する花粉が

昨年の十倍以上の予想

昨年夏の異常気象（気温が三〇度を越す真夏日が続いた）の影響で、今年の杉や檜の花粉の飛散量が大きく増え、昨年の一〇〜一五倍になると予想されている。

杉の木等の花芽が昨年の高温のために、沢山つけているという。花粉症の患者にとっては気の重い話である。花粉は二月〜六月頃に飛散するので、これからの対策が重要になってくる。日本人の一人の人が花粉症にかかっているといわれ、予備軍を含めると相当の方が花粉症で悩んでいる。

花粉症の防止には、花粉との接触を避けることであるが、その対策としては、

- ・花粉の発生源は外であり、花粉飛散のピーク時にはできるだけ外出を避ける。
- ・外出する時には、顔と隙間がないマスクや眼鏡をつける。また、帽子やゴーグルも着用する。
- （マスクとゴーグルで花粉の九割を防げる）
- ・外出から帰宅したときに、外で体や服などをよく払い、また、洗濯物もよく払ってからしまう。
- ・帰宅したら、洗顔・うがい・手洗い・鼻をかむ。
- ・空気清浄機を使って、室内の空気を綺麗にする。
- ・杉花粉は大きな粒子なので、床を濡れ雑巾で拭き掃除する。

「目の痒み、連続するくしゃみ・透明な鼻水・鼻づまり」は花粉症の恐れがあります。すぐに専門医に行きましよう。

高齢者の施設で

猛威、ノロウイルス

ノロウイルスが原因とみられる、感染性胃腸炎の集団感染が、国内各地の高齢者施設などで集団発生している。ノロウイルスは感染力が強く、僅かな量でも人から人へと感染し発病する。この予防には、入念な消毒や手洗いが大事。また、感染源となる嘔吐物や排泄物などの処理には、手袋をつけることが不可欠である。東北でも、秋田県を始め各県の高齢者施設で集団的に発症し、宮城県でも集団発生している。

今回高齢者施設で多数が嘔吐し、中には死者が出たことで問題となったが、当初は食中毒事件と疑われた。しかし調査が進むとノロウイルス菌が検出され、ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎と診断された。ノロウイルスを完全に撲滅することは難しいが、発生の初期や疑いの段階で適切な処置ができれば、二次感染を防ぐことができる。

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝に蓄積され、それらの食品を食べたりして感染する。感染すると、一〜二日後に激しい嘔吐や下痢などが生じ、幼児や高齢者は脱水症状など重症になるケースもある。

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく球形のため、小球形ウイルスと呼ばれていたが、二〇〇二年に国際学会でノロウイルスと命名された。

高齢者や病弱者への感染が起こりやすい。手洗いや消毒を励行し感染を予防する。一方嘔吐や下痢に注意し、家族などへの二次感染を防ぐことが大事である。

風邪の薬に注意

□ 風邪の薬の種類には

大衆薬・・・街の薬屋さんで販売している薬。

薬の箱や説明書を見ると、風邪の諸症状（熱、鼻水、のどの痛み、せき、頭痛など）の「緩和」であり、根本から治癒する薬ではない。

処方薬・・・お医者さんが処方してくれる薬。

薬の効能の強さに少しの違いはあっても、根本的には市販の大衆薬と変わりがない。つまり風邪の症状を緩和する薬である。

しかし、医者の処方が必要ならえないうえに薬がありません。それは「抗生物質」です。通常お医者さんが処方する風邪薬の八〇％は抗生物質と言われている。

□ 抗生物質

・抗生物質でも、風邪の原因であるウイルスを駆除することができない。呼吸器学会や感染症学会のガイドラインを見ると、抗生物質は風邪に直接効くものではなく、「有害無益」と書かれているそうです。

・しかし、風邪には「ウイルス性の風邪」と「細菌性」の風邪と二種類があって、抗生物質はウイルス性の風邪には効かないが、細菌性の風邪には効果がある。つまり細菌を殺し、感染症を治す効果がある。

*ウイルス性の風邪が80％で、細菌性の風邪は20％と言われている。

□ まとめると

抗生物質はウイルスを殺さない。

風邪を治さない。

〔肺炎〕の予防薬と考えられていたが、

肺炎の「治療薬」である。

（肺炎の予防にはならないが、肺炎になった人には効果がある）

*肺炎を起こす代表的な原因細菌は、肺炎球菌である。

肺炎球菌が肺に入ってきて増殖し、毒を出し、細菌を破壊してしまう。

抗生物質を服用すると、肺炎球菌は死ぬ。

□ 耐性菌

肺炎球菌でも抗生物質が効かない菌がある。これを耐性菌と言ひ、抗生物質を飲むと効果がなく、逆に菌が増えることがある。これが恐ろしい耐性菌と言われている。

耐性菌は抗生物質と密接な関係があり、普通の風邪のときでも、簡単に抗生物質を繰り返して飲んでいると、抗生物質が効かない耐性菌が生き残ってしまう。従って細菌感染を引き起こしやすい乳幼児には、抗生物質は慎重にしなければなりません。風邪だからと安易に抗生物質を飲むと「有害無益」になってしまう。

*抗生物質は飲み方を間違つと、「恐ろしい耐性菌を増やす」ため、単なる風邪のときには「有害無益」となる。

□ なぜ風邪で、抗生物質を処方するか？

医師の説明では、

・早く治る気がする。

・肺炎になる可能性がある（特に高齢者、子供）

・患者からの要請がある。（早く治る、安心感がある）

しかし、抗生物質は肺炎になってから飲む薬「特効薬」ではあるが、肺炎の予防薬ではありません。普通の風邪で飲む薬ではない。特に1才〜2才の乳幼児には耐性菌が多い。この時期には抗生物質は要注意だ。また、子供が持っている病原菌が高齢者に伝染すると、高齢者は肺炎が悪化し死亡するケースが多い。

□ 整理すると

(1) 風邪には抗生物質以外は、症状の緩和。

(2) 抗生物質は風邪ウイルスには効果がない（肺炎には効果がある。ただし、耐性菌には効果がない）

(3) 濫用には注意を。

□ インフルエンザに効く薬はあるのか。

抗インフルエンザウイルス薬がある。しかし、薬を飲むタイミングが重要です。「インフルエンザにかかったら、すぐに飲む」ことです。

インフルエンザウイルスは発症してから48時間で最大量に繁殖してしまう。抗インフルエンザウイルス薬は、ウイルスが増殖するのを防ぐ薬なので、増えきってしまったからは飲んでも意味がなくなる。

インフルエンザウイルスは、

- ・潜伏期間が二日くらい。
- ・二日過ぎると発症し、高熱・筋肉痛・全身がだるいなどの症状がでる。

さらに進と、ウイルスが増殖する。ウイルスが最大
 量まで増えると、治療効果がなくなってしまう。

インフルエンザの診断キット

最近はその場でインフルエンザかどうか分かる、診
 断キットができた。インフルエンザの症状が心配される
 ときは、すみやかに医師の診断を受けて、対応すること
 が大事である。

ノロウイルスは 風邪の病気と違う

通常の風邪は呼吸器の病気であるが、ノロウイルスは消化
 器の病気で、嘔吐や排便などで感染し、風邪とは全く違う。

(現状) 感染者 5371人

死者 12人

(症状) 胃や腸に感染するウイルス。

下痢、吐き気、発熱など。

(治療) 特效薬はない。抗生物質も効かない。

十分な水分の補給、体の休養が必要。

(対策) うがい。手洗いなど。

(注) 風邪の薬については、NHK「ためして
 がってん」で放送なったもの(大友)

かぜと肺炎 (NHKテレビ)

東邦大学教授 中田 絃一郎

肺炎は高熱と激しいせきなど、強い症状が長く続きます。

□ 日本では、肺炎で亡くなる方は、第四位。

日本での主な死因は「がん」「心臓病」「脳卒中」に続
 いて「肺炎」が第四位です。昨年一年間で約九万人以上の
 方が肺炎で亡くなっています。その大半は高齢者で、肺の
 病気や心臓病や糖尿病などを持っている人です。

□ かぜと肺炎の症状は、よく似ています。

かぜの殆どはウイルス感染が原因で起こります。主に鼻
 や喉など上気道に炎症が起こります。肺炎は主に肺炎球菌
 等の細菌感染が原因で起こります。肺で酸素と二酸化炭素
 の交換を行う肺胞など肺の中に炎症が起こります。

□ 症状は発熱とせきが起こります。かぜは一週間程度で治
 りますが、肺炎は38度以上の高熱、激しいせき、黄色や
 緑色のタンが出て、長く続きます。さらに食欲不振、息切
 れなどの症状も出ます。



中越地方地震で新潟県「はまなす会」に

ささやかですが、お見舞いをしました。

大泉△△会長から丁寧な

手紙を頂きました。

この度の新潟県中越地方の大地震については、連日その被害の凄まじさが、テレビやラジオなどで報じられました。先日の日本呼吸器疾患患者団体連合会の総会でも、被害の実態特に呼吸器疾患の患者さんが、酸素の供給などスムーズにできたのか心配した質問が多くありました。連合会の大泉代表や学会の先生方から、患者会のNHKを通じた対応や、お医者さんの適切な指導・酸素業者のご協力などにより、概ね問題がなかったとの説明があり、一回安堵いたしました。

しかし、毎日のテレビなどでは、潰滅的な被害を受けた町村や、長い避難所での生活の様子が映され、また余震発生のニュースを聞く度に心を傷めておりました。

東北白鳥会は患者の団体であり、何も支援をできる力はありませんが、気持ちの現れとしてお見舞いをお送りいたしました。これに対し、大泉「はまなす会」の会長様から、別紙の通りご丁寧なお礼のお手紙を頂き恐縮しております。これからも、低肺に苦しむ患者団体の仲間として、一緒に歩んでいきたいものと考えております。いよいよ、豪雪地帯での厳しい冬、大変のこととは存知しますが、皆様のご健康と安全を祈念いたします。



「別紙」

全低肺機能者グループ

東北白鳥会

会長 渋谷 章 様

2004年12月6日

新潟県低肺機能者の会
はまなすの会

会長 大泉 広

この度は、早速貴重なお見舞金をご送付下され、誠にありがとうございました。お互いに厳しい療養生活を送らなければならぬ中から、この様な貴重なご援助金を賜りました皆様の暖かなお気持ちは、被災会員を限りなく励ますことでしょう。早速、会報などを通じて全ての会員にお知らせし、有効に役立てさせて頂きたいと思っております。

東北白鳥会も結成以来、療養生活の改善向上を目指して全身霊を傾けられた「村上きみ子」さんを突然亡くされ、おそらく、一時は途方に暮れられたことと推察申し上げます。

しかし、会長渋谷さんはじめ、半沢さん大友さんと続々役員として選出され、また先般は日本呼吸器疾患患者団体連合会へもご出席頂き、本当にご苦労さんでした。どうか力を合わせ、今後とも活躍下さるよう、心よりご期待申し上げます。

現在この疾患は、先の第一回連合会総会でもお逢いした通り、私を含め高齢化が進んでおりますが、それだけに体力と能力の範囲で、一人でも多くの役員にご協力を頂き、無理せ

ずマイペースで、今後の運動を長く続けたいものと考えております。

この度のお手紙は、斉藤和子さんの筆によりしたためられておりましたが、村上さんと同級生とのこと、若く羨ましくなります。村上さんの様な八面六臂の行動でなく、役員と仲良く話し合いを中心に、ご協力下さることを期待しております。「武蔵野・ゆめ物語り」や「息」に目を通して頂き、ありがとうございました。

昨年、連合会結成の際の嬉しそうだった村上さんを、忘れることはできません。老骨に鞭をうち、これからも療養生活改善のため、全力を尽くす予定です。

お礼の挨拶が長くなりましたが、今後ともご指導・ご交誼のほど、よろしくお願い申し上げます。

「別紙」

新潟県「はまなすの会」

会長 大泉 広 様

前略、ごめん下さいませ。

この度の中越地震では、新聞・テレビなどで知り、被害の大きさに驚いております。

はまなすの会の皆様には、療養生活を送られていらっしゃる方が多勢と思いますが、その方達のご苦労は大変なこととお察しいたします。

今回、渋谷会長と大友理事から、お見舞金と言われまして同封いたします。これからの北陸地方は、冬に向かい一層

のご苦労がおりかかと存じますが、くれぐれもお体大切にお過ごし下さいませ。

私は、村上前会長と同級生で、少しばかり白鳥会のお手伝いしております。また、小学校時代に新潟県の亀田町に住んでおり、冬の大変さは身にしみて経験しております。

村上さんから「武蔵野・夢物語」という本を頂いて読みまして、一層見近に感じておりました。はまなす会の活動も、白鳥会と重なっております。

小額ですが、お見舞金を同封いたします。

東北白鳥会

斉藤 和子

・参考・「連合会での中越地震についての発言要旨」

○大泉連合会代表

百人以上の在宅酸素療法者に連絡がつかないとの連絡があり、NHKのテレビ、ラジオで「酸素ポンボの必要な方は酸素業者に連絡するよう」呼びかけ全員と連絡ができた。今後はもっと患者・医療者・業者が連携していく必要がある。

○日本呼吸器学会、堀江理事長

全体的には阪神大震災の教訓が生かされ、救急救命的な対応はうまくいったと聞いている。今後は長期化する避難生活における健康管理にシフトしていく事になっている。十月二十九日現在不足している医療機器はパルスオキシメーターと血圧計と聞いている。酸素業者も阪神の教訓を生かした対応マニュアルにより対応したと聞いている。今後は在宅酸素だけでなく在宅人工呼吸器の患者への対応も検討課題となる。

障害者者生活支援センター について、お知らせ。

財団法人仙台市身体障害者福祉協会、仙台太白障害者生活支援センター「ハンス太白」から、仙台市内の支援センターについて連絡がありましたので、お知らせします。

○ 仙台市青葉障害者生活支援センター「ふらっと青葉」

場所 仙台市青葉区二日町4-13

仙台市役所二日町分庁舎1階

電話/FAX 022-265-5320

開所日 月曜日～土曜日 / 8時30分～19時

休館日 日曜日・祝日・年末年始 (土曜日は相談のみ)

○ 仙台市太白障害者生活支援センター「ハンス太白」

場所 仙台市太白区長町南1丁目6-10

仙台市太白障害者福祉センター内

電話/FAX 022-308-8834

開所日 火曜日～日曜日 / 8時30分～19時

休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

○ 仙台市宮城野障害者生活支援センター「ハンス宮城野」

場所 仙台市宮城野区大槻16-2

仙台市宮城野障害者福祉センター内

電話/FAX 022-295-7440

開所日 火曜日～日曜日 / 8時30分～19時

休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

○ 仙台市四郎丸障害者生活支援センター「びあら四郎丸」

場所 仙台市太白区四郎丸字大宮26-11

四郎丸市営住宅10号棟111号室

電話/FAX 022-241-0460

開所日 月曜日～土曜日 / 8時30分～19時

休館日 日曜日・祝日

○ 仙台市泉障害者支援センター「ふらっと泉」

場所 仙台市泉区七北田字道48-12

仙台市泉障害者福祉センター内

電話/FAX 022-771-4728

開所日 火曜日～日曜日 / 8時30分～19時

休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

(注) 担当外の支援センターも、利用できます。

生活支援センターでは、いろいろのイベントなどを企画していますので、ご利用下さい。

◇ 映画館「MOVIX仙台」の紹介 ◇

地下鉄長町南駅近くにあるザモール仙台長町Part12の中にあります(障害者手帳本人、付添2名迄1000円)

館内は、10のシアターを備えており、定員入替で全席指定席制になっています。館内は、ひろびろトイレやスロープなどバリアフリー設備になっています。各シアターには車椅子専用スペースや聴覚障害者用の赤外線補聴システムが設置されています。赤外線ヘッドホンは受付で無料貸出します。