

低肺救済チャリティー 「花柳雅好舞そめ」

すばらしい新春舞そめ

東北白鳥会会長 渋谷 章

去る一月二十一日、一点の曇りもない改正の日曜日、東北電力ホールでそれは開かれました。十時三〇分、緞帳が、するすると上がつてくると、本日の主宰者である花柳雅好先生の舞が始まった。さすがに、多くのお弟子さんを抱えているお師匠さんだけあって、惚れ惚れする舞姿を見せていただいた。

今日の好天を反映してか客の出足はすこぶるよいようだ。幕が開いたときは六分ぐらいの入りかと思っていたら、見る見る席が埋まり始めて、さすがの電力ホールも四〜五番目には、ほぼ空席が見えなくなってきた。

例年、ご自分の関係する踊り手さんの踊りが終わると、席を立つ方が多かつたが、今年は、最後まで舞を楽しんでおられた人たちが多くいらつしやつて、舞そめにふさわしい一日となったようだ。

今年の舞は、一番一番に長い時間のももあったが、物語性のある舞が多く見られて楽しめるものとなっていたようで、それだけに見ごたえがあつた。

最後に、舞手全員による祭りの踊りで締めとなり、静かに緞帳



老松 (花柳雅好師匠)

が閉じられた。時計は三時を刻んでいた。今年で十四回を数えるこの舞初め、年々舞いの技量も向上し、客の数も増えてきつつあることは、大変うれしきかぎり、感謝の気持ちで一杯です。

一月の十九日には仙台駅のペDESTリアンデッキで、佐藤宗幸さんの番組の「おーぼんです」に白鳥会のスタッフ十数人が、生出演し広報活動を行いました。

今後、多くの皆様方に、ご支援をいただきながら続けていかれたら、白鳥会にとつても大変ありがたいなと思ひながら筆をおく事とします。

「舞いそめ」を鑑賞して

ボランティア 飯田 澄子

恒例になつた新春の舞い染めが、今年は一月二十一日(日)電力ホールで開催されました。

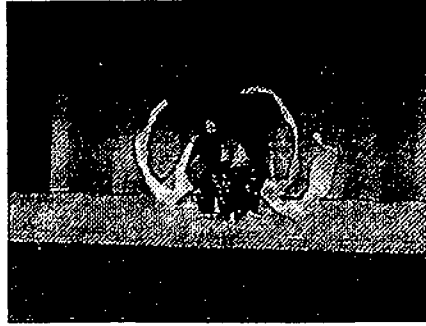
花柳雅好先生のご挨拶で幕が開きました。冒頭でおっしゃいましたように例年になく晴天に恵まれて、観客の出足も良く開演の一時間も前から、しかも遠く山形県や名取市からお出で下さつた方もいて、会を重ねて十四回もの長きに渡るご支援が広く大勢の方



みやぎふるさと音頭 (全員)



梅の薫 (山内さん・他)



越後獅子 (花柳雅里・雅好麗さん)



神田祭り (花柳雅陽乃・雅好麗さん)

にご理解を頂くようになったことを、有難く感謝の気持ちでいっぱいでした。

はじめに雅好先生の格式ある「老松」で舞台は盛り上がりました。重厚な長唄の舞は観客をうっとりさせベテランのお弟子さんから若いお孫さんの舞まで、華やかな中にも引き締まって素晴らしい舞いそめの会でした。お弟子さんの中にフアンにしている方々も、皆さんお元気で二度三度と舞台に立たれ、大変嬉しく又勇気付けられました。先生始めご一門の皆様のご多幸とご健康をお祈りして、日本の文化に浸った一日に満足して帰路につきました。

「舞いそめ」ありがとうございました

ボランティア 斎藤 和子

一月二十一日、花柳雅好ご一門の低肺救済チャリティの「舞いそめの会」が、電力ホールで開催されることになり十四回目でした。十四年間多額の売り上げを、寄付頂き会の運営を助けて頂いて本当にありがとうございます。

今年はずっとの売り上げの一助にと、みやぎテレビの「おーばんです」に依頼したところ、開催日の二日前の一月十九日夕方に生放送となり、急遽、舞いそめ宣伝看板やPR文を作ったり出演者をお願いするなど、準備を整え仙台駅二階ペDESTリアンデッキの放送場所に集まりました。二回のリハーサルのと本番に入り、初めてのテレビ出演(PR文の朗読)はよい思い出になりました。舞いそめの当日は、天候に恵まれ、開場前からロビーはいっぱいでした。雅好先生の老松に始まり大舞台で踊る姿は、好きな道を歩む楽しさを感じました。師弟一丸となり大盛会のうちに幕が閉じられました。先生にはこれからも健康に留意され、この道を行って行かれますよう、ご一門のご発展をお祈り申し上げます。



広報活動 (みやぎTV放映)

会員のだより

当会賛助会員で日頃ご支援を頂いております宮沢寒山先生が、お便りと俳句をお寄せ下さいましたのでご披露させて頂きます。

仙台・宮城野区 宮沢 寒山

すっかりと低肺の方とごぶさたしております。今は尺八をはじめ三曲「箏・三弦」を普及させるために、中学校の選択授業とか、町内会や施設等で演奏を中心に活動しております。

俳句もなかなか作る機会もないのですが、もし、よろしければ、最近書きとめておいたものを、左記して見ますので掲載お願いできればと思います。

家々は 悩みひそめて 除夜の鐘

竹林の 青空透けて 三が日

地の底の マグマ静まり 初光

白鳥の 高き鳴き声 闇を裂く

白鳥の ゆたけき白や 母に似て

松焚祭 炎を巡る 白き肌

赤々と 寒気を絞る 寒椿

昨年は妻に次いで岳父が九十歳で亡くなりました。ガダルカナルをはじめ地獄のソロモン群島からの帰還兵でした。俳句をとても愛していました。代表作を記します。小生の句の先生です。

春の雪 命の限り 地を濡らし

顔洗い 心を洗い 初鏡

老婆の手の 脈感じつつ 初詣

病因の 金魚も酸素 吸うており

映水

追伸

心ばかりの志を同封致しました。
お役に立てば幸いです。

山形支部会員 遠藤 ユキ子

新年のご挨拶をありがとうございました。
いつも何かとお世話になるばかりで、何もお手伝い出来ず申し訳ございません。

さて、先日山形の支部長(吉田清治)さんが、お見舞いに見えたときパルスオキシメーターの事をお話しましたら、次の日早速持つて来てくれましたので、大変便利よく使わせて頂いております。ありがとうございます。

私、昨年五月六日以来入院して居り、まだ退院出来ずにおりま

す。なにしろ主人を亡くして二十七年も一人暮らしでしたので、先生と話し合いの後、これからも家の方に帰りたいと思ひ色々準備を整えてからですが、五月下旬か六月初旬ごろに退院の予定をしておりますが、八十三歳まで普通に出ていた声がでないなんて、一寸さみしい様な気がします。

でも予定通り退院出来るまで、耳鼻科と言語のリハビリをあきらめず最後まで頑張りたいと思っております。

白鳥会の皆様も、どうか風邪だと自己診断せずに、すぐに病院に行くようにしかとお勧めしたい思ひです。

私二十代で肺結核で長く療養生活中に、亡き父親が読んでくれた一句です。

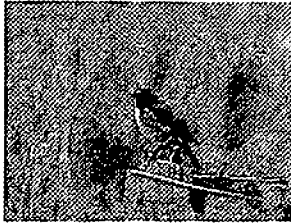
「しばし待てやがて旭ささん雪の竹」

繰り返しながら眠る夜もあります。

書き忘れましたが病院の方では、あらゆる手を尽くしてくれたのですが、最後にどうしようもなく、気管切開となり声をなくしてしまつたようです。

今後とも色々ご指導くださいますようお願い申し上げます。

(病院にて)



川柳句集

光郎 作

寝ころんで雲の動きと桜見る

陽春に草木のびる地の歡喜

人みんな人にしられぬ顔をもち

古稀の春なぜか恋唄口に出る

自我の矢を放って揺れる自尊心

嘘ひとつカットされずに歩き出す

お世辞でも鼻歌が出るほめ言葉

金よりも心が大事と布施集め

降り出した雨が気持ちを決めてくれ

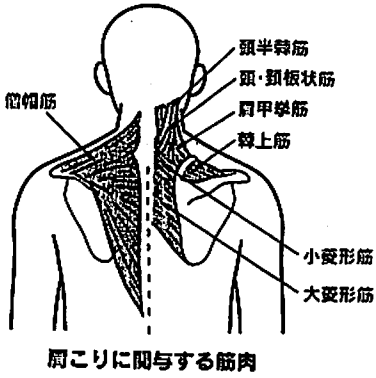
越えてきた過去を語らぬ万歩計

健康のワンポイントアドバイス

肩こり

症状

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

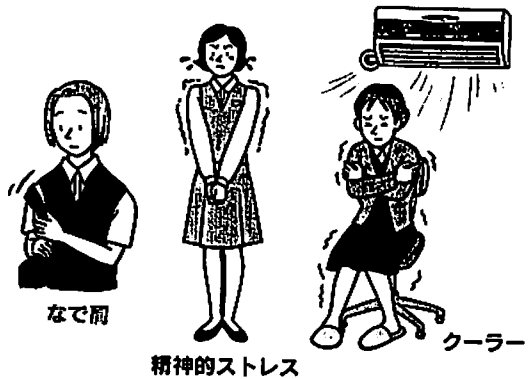


肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がそ

の中心になります。

原因

首や背中が緊張するような姿勢の良くない人(猫背・前かがみ)、運動不足、精神的なストレス、なで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、シオルダーバック、冷やしすぎなどが原因になります。



診断

問診や神経学診察、特に触診で僧帽筋の圧痛と筋緊張、肩関節可動域や頸椎疾患のチェックなどで診断します。レン

トゲン撮影のほか、必要によりMRI、筋電図、血圧測定などの検査も行います。

次の画像で示すような頸椎・頸髄疾患、胸郭出口症候群（なで肩、頸肋）、肩関節疾患などの一つの症状として肩こりを生じることもあるので、くわしい検査が必要です。



頸椎症
レントゲン写真

頸椎症
MRI



なで肩
レントゲン写真(側面)

頸肋(けいろく)
レントゲン写真(正面)

予防と治療

肩こりは予防が大切です。

予防

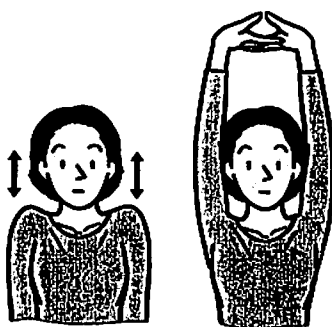
- ・ 同じ姿勢を長く続けない。
- ・ 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良く

- ・ し疲労をとる。
- ・ 適度な運動や体操をする。
- ・ 入浴し身体を温め、リラックスする。

治療

運動療法（筋肉の血流改善、筋肉のコリをやわらげ筋肉強化）、温熱療法（蒸しタオル、入浴など）、安静、薬物療法（筋緊張緩和薬、塗布薬、局所注射など）を行います。明らかな原因があれば、その治療が必要であり、整形外科以外の疾患は他の診療科に紹介します。

〔社〕日本整形外科学会(パンフより)



肩の体操療法

パニック障害

一番町メンタルクリニック院長 斎藤 徹 先生

はじめに

突然の動作や息苦しき、急な目まいやふらつきで、どうしようもない不快感や死ぬのではないかと思うほどの恐怖を繰り返している人が少なくありません。いつも不安から抜けきれず、いろいろと検査を受けても体に異常は見つからないままです。こうした人達は以前、「心臓神経症」、「不安神経症」、または「自律神経失調症」とされてきましたが、最近では「パニック障害」と診断がつけられています。

パニックとは

「パニック」という言葉はギリシャ神話の神、パンの名前に由来しています。上半身が人間、下半身がヤギの姿をしたこの神は昼寝をむさぼっていることが多く、その眼りを妨げられると大いに怒れ慌てさせていました。パンに迫りつめられた状態がパニックと呼ばれるようになったのです。パニックは「恐慌」と訳され、重大な出来事に遭遇して起こる「とりみだしや混乱」の意味で用いられます。

生への衝動

生物には脳の処理能力を超える窮地に陥ると、つじつまの合

わない行動に走る仕掛けが組み込まれています。室内に迷い込んだ鳥が出口を求めて窓ガラスに体当たりしたり、畏にかかったウサギが自ら傷つくのもかまわず暴れまわるなどがその例です。偶然にでも当面の危機から脱出しようとして発達させた緊急の行動パターンです。生物の本能という視点では、パニックはわずかでも希望を求めてつき進む、「生への衝動」に他なりません。この衝動が高じておさまらず、日常生活に支障を来すほどになった状態が「パニック障害」といえます。

一般症状

パニック発作は、動悸、息苦しき、めまい、発汗、胸痛など、さまざまな身体症状が前触れなく襲い、死を思わせるほどの激しい動揺を引き起こすのが特徴です。症状が急速にピークに達するため、まさに「破滅」が目前に迫ってくる勢いですが、長くても一時間を超えることはありません。

パニック障害はあらゆる年齢層のみられ、とりわけ二〇代から三〇代半ばまでの発症が多いようです。ストレスの蓄積による自律神経のアンバランスであり、心と体の過剰な相互反応とも理解されます。発作を繰り返すうちに、また起こるのではないかと心配する予期不安が強まるとは、いつそう発作を起こしやすい循環に入り込み、放置すると、ひとりですら外出できなくなったり、うつ状態に移行する例もあります。

予期不安による悪循環

思いと反対の現実になる経験は普段良よくあるものです。早く寝なければと意気込んで布団に入るとかえって目がさえたり、

寝てはいけないところでついウトウトしてしまふ場合です。

パニックの引き金となる動悸や息苦しさも同様に、ことさら身構えたり怖がつて逃げまわると、それだけ不安が大きくなります。逆に多少の不安があつても、その不安とつき合うつもりでいるほうが何ごともなく過ごさせるでしょう。

ほしいものが来なかつたり、ほしくないものが来て悩むのは、どこかに過剰な心構えがあり、それが不安を予測させ、かえつて心身を硬直させる悪循環にはまっている可能性があります。

対処と治療

発作が起きたらまず深呼吸をして気持ち落ち着かせてください。この時、大きなため息をつくようにゆっくりと「息を長く」ことがポイントです。吸い込みから始めると過呼吸を助長させてしまいます。周囲の人達もあわてず、安心させる言葉をかける必要があります。体のどこかがこわれているわけではなく、まして死に至るものではありません。

治療としては「心理療法」と「薬物療法」があります。

心理療法は、不安に対する過剰な思い込みを修正したり、心身をリラクセスさせる方法を身につけて、不安の受け入れ共存を目指します。

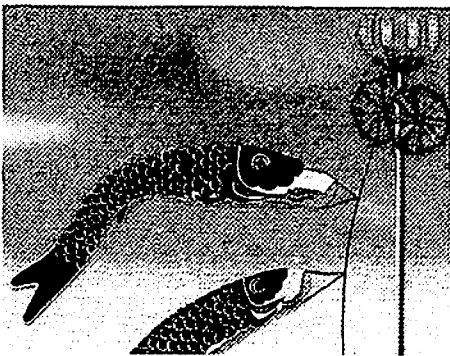
薬物療法では抗うつ薬や抗不安薬が一般に使われ、ここ数年来、とりわくSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という新しいタイプの抗うつ薬が主流になってきました。これは脳内神経伝達物質のひとつ、セロトニンの働きを促す薬です。セロトニンには衝動欲求をおさえる働きがあり、少なくなると不安に対する過剰な反応が出現すやすくなります。SSRIは脳内のセロトニンを選択的に増やすことにより、不安をコント

ロールできるように開発されました。体になじむまでの数日間、軽い吐き気や頭痛が感じられる場合があります。一時的なものです。便秘やだるさなどの副作用を起こす余計な部分は取り除かれていたため、長期間続けても問題ありません。脳内環境が整えば、不安の悪環境から抜け出せ、再発も防げるでしょう。SSRIに対して抗不安薬は速効性にすぐれており、発作時に頓服で使われる傾向にあります。

おわりに

これまで「不安」は気の持ちようであろうにかなる、克服できると考えられてきました。脳の研究が日々進歩している現在、不安のメカニズムが急速に解明されつつあります。「パニック障害」の治療においても、心理面への対応とともに、科学的に裏付けられた薬物療法が重要な位置をしめています。

「健康だより」 No.91 仙台市医師会発行より転載



お 知 ら せ

平成 19 年度第 1 回呼吸器リハビリ教室の開催

息切れやたんなどのひどい方、毎日の生活に不安をお持ちの方
仲間と一緒に生活の工夫を学びませんか？

日 時	内 容	講 師
6/13(水) 13:30~ 16:30	「おいしい食事で身体を丈夫にしましょう。」 ～おいしく食べるコツ、大切な栄養～ ●交流会	講話 佐々木 裕子氏 (東北生活文化大学家政学部 家政学科 管理栄養士)
6/20(水) 13:30~ 16:00	「自分の身体で測ってみましょう」 動脈血酸素飽和度、脈拍、呼吸数、最大呼気時間 ●実技 呼吸法とストレッチ体操	講話 高橋 謙至氏 (NTT東日本東北病院 内科主任医長) 実技 (東北大学病院リハビリテ- ション部理学療法士)
6/27(水) 13:30~ 16:30	「どんなことに気をつけて過ごしていますか？」 ～日常生活における注意、具合が悪く なった時の対処法～ ●実技 日常生活上の注意点と体力の維持 ●交流会	講話 三木 誠氏 (仙台赤十字病院 第一呼吸器科部長) 実技 (東北大学病院リハビリテ- ション部理学療法士)
7/4(水) 13:30~ 16:00	「呼吸器疾患に負けず元気に過ごしましょう」 ～リハビリテーション概論～ ●実技 運動についてのまとめと復習	講話 上月 正博氏 (東北大学病院内部障害 リハビリテーション科教授) 実技 (東北大学病院リハビリテ- ション部理学療法士)
7/11(水) 13:30~ 16:30	「仙台市呼吸リハビリ体操を毎日行いましょう」 ～毎日の生活の中でのリハビリの活かし方～ 「楽しく元気な生活を送りましょう！」 ～障害者スポーツ～ ●交流会	講話 黒澤 一氏 (東北大学病院内部障害 リハビリテーション科准教授) 実技 佐藤 一樹氏 (みやぎ障害者フライングデ ィスク協会)

(監修 東北大学病院 内部障害リハビリテーション科 准教授 黒澤 一 氏)

【対象者】 仙台市内に居住し肺の病気による息切れなどの症状でお困りの方およびそのご家族
(先着20名) ※新規の方が優先となります。

【会 場】 太白区中央市民センター「たいはっくる」 3階 大会議室・2階 和室
太白区長町5-3-2 (TEL302-2741)

【申し込み】 5月7日(月) 午前9時から受付開始。電話またはFAXでお申し込み下さい。

*現在通院されている方は、自費にて主治医の意見書が必要です
(受付後、必要書類を送付いたします)

申し込み・問い合わせ先

仙台市社会福祉協議会

担当：川村・今野

TEL 223-2010 ・ FAX 262-1948

(FAX様式は裏面にございます)

F A X 送 信 表

申し込み・問い合わせ先 仙台市社会福祉協議会 担当 川村・今野

FAX 022-262-1948

平成19年度第1回呼吸器リハビリ教室参加申込書

ふりがな 氏 名			(男・女)
生年月日	明治・大正 昭和・平成	・	(歳)
住 所	〒 仙台市 区		
電話番号	-		
疾患名			
過去の参加の 有無	あり ・ なし		

締め切り 平成19年5月31日(木)

お知らせ

平成19年度東北白鳥会総会の開催

※ 日時 平成19年6月11日(月) 午前10時から(二時間以内)

※ 場所 仙台市福祉プラザ 10階 第三研修室

仙台市青葉区五橋二丁目12-2

電話(022-213-6237) 駐車場なし

☆ 地下鉄五橋下車、市バス・宮交バス市立病院前下車

※ 総会次第

- ① 会長挨拶
- ② 会歌指導 岩城 美和 先生
- ③ 祝辞 来賓各位
- ④ 議長選出
- ⑤ 議題

平成18年度事業報告、決算報告、監査報告

平成19年度事業計画(案)、予算(案)

その他

※ 講演 (予定しておりますが、演題など未定です。)

編集後記

■ 十四回目の低肺救済チャリティー「舞そめ」は、花柳雅好師匠ご一門の皆様より、一月二十一日仙台市電力ホールで開催されました。好天に恵まれて、ほぼ満席の盛況、優雅な日本舞踊は、我々の心に感動を与えてくれました。これも花柳雅好師匠をはじめご出演者皆様、それに関係の皆様のご理解とご協力のおかげと、厚く御礼申し上げます。

■ 慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟が発足後、初の勉強会が二月に開催されました。議員連盟からは中川秀道顧問、坂口力会長はじめ十名の国会議員、患者団体連合会代表幹事及び学会代表らが参加。両代表から今回の勉強会のテーマは、数ある要望のうち「OPDの実態と、早急な対策が必要であること。」を説明。これに対し、中川顧問からは、「議連として、しっかりと勉強し答えをまとめて行きたい。」...

また、二月には、厚生労働省副大臣室において武見副大臣へ、患者団体連合会代表幹事から、「経済的負担軽減請願書五四、五六五筆」を提出されました。その際に、武見副大臣からは「身障者基準の見直しの検討開始、四十年前の基準データの見直し、制度のひずみの対応など。」を担当課に指示する。...
ということ、今後の展開に大変心強さを感じました。

■ 超暖冬といわれた一月と二月が過ぎ、仙台の桜の開花は三月にもと予想されましたが、三月半から四月にかけて寒の戻りがあり、平年より四〜五日早い四月六日。咲いてから低温が続き、桜前線北上は足踏み状態。このように日々の激しい寒暖の差は、体調にも影響します。やがて温暖な風薫る五月になって木々の緑は輝きを増し、移り変わり行く自然の風景は、我々の目を楽しませてくれるでしょう。皆様お身体をお大事に！

(I・O記)

ご入会の方法と会費納入のお知らせ

会員又は賛助会員にご加入の方は、左記事務所にご連絡下さい。

◎ 会費 入会金 千円 年会費 三千元

仙台市内会員は年会費 三千五百円

(自身協会費五百円含む)

◎ 事務所

仙台市青葉区五橋二―二―二

仙台市福祉プラザ8F 東北白鳥会

電話・FAX 〇二二―二六三―二五〇二

(常時は留守電、毎水曜日に受けています)

ホームページ <http://www.geocities.jp/hakuyou1984>

Eメール sawanthk@yahoo.co.jp

* 郵便振替 口座番号 〇二二〇〇―四―〇〇六七四五

* 銀行振込 七十七銀行本店 普通

* 口座番号 一〇〇―五三七二八二八

◎ 山形県の方は

事務所 山形市印役町一―二―三五

東北白鳥会山形県支部

支部長 吉田 清治

電話 〇二三―六二四―五〇六〇

* 郵便振替 口座番号 〇二二五〇―五―三七〇〇二

* 銀行振込 山形銀行鈴川支店 普通

口座番号 六三一―六一二

(恐れ入りますが、振込用紙で受領書に代えさせて戴きます。)