

呼吸リハビリ体操 立って行う運動

東北大学病院リハビリテーション科
技師長、理学療法士 佐藤 房郎先生

◇ 自宅で行う、運動と自己管理

皆さん「リハビリです。運動をしましょう」と言うと頑張ろうという気持ちになりますが、それは禁物です。リハビリというコンセプトだけでなく、三つの歯車が大切です。

一つは、栄養。二つは運動。三つは休養です。この三つのバランスが崩れると、いろんな問題がおこります。私は、運動の視点に立ってお話をします。今回のリハビリ教室では、寝てする運動、座ってする運動、立ってする運動となっていて、今日は立ってする運動です。この三つの運動をうまくミックスしてすることが良い方法です。

背景 泉京

・ 包括的呼吸リハビリテーションの重要性。

リハビリを実施した患者さんの医療費節減、健康に關する充足感と生活活動の向上。

・ リハビリテーションでは、運動療法が主体。

呼吸器疾患患者さんの耐久力は、安静時の肺機能低下の程度と強い関係はなく、近年、筋力低下が運動能力の制限因子として重要視されている。

呼吸リハビリ体操

・ リラクゼーション。

・ 呼吸法の習得（特に活動時）

・ ストレッチ体操。

・ 筋力トレーニング。

・ 全身持久力トレーニング。

適応は症状や重症度によって決定。

◇ 立って行う運動。

・ 立つことで、難しくなるもの。

リラクゼーション、腹式呼吸、体のストレッチ運動
・ 立ってしかできないもの。
体重を支える筋力の強化や歩行。

立ってする運動は、一番難しいと思います。逆に立ってし
かできないものもあります。特に歩く運動は、立ってしかで
きません。如何に楽に歩き続けられるか、立ってする運動は
大切になります。

毎日の生活の中で、立ってできる運動すべてをやってみる
のではなく、できるものからすれば一番良いです。

◇ 包括的呼吸リハビリテーション。

包括的呼吸リハビリと言う言葉が、初めての方もあると思
いますが、いま病院にかかっている呼吸器系のリハビリも、
ただ運動だけしていれば良いとか、薬だけ飲めば良いとかと
いうことなく、薬を飲んで、自己管理のための運動もして

栄養もキチントとっていく、この三つのことがかみ合って、初めて効果が上がってくる。それが大切だと言われている。

このような考え方で、例えば、いままでは胸が苦しい、何か呼吸器系の病気があると、呼吸器科の先生にかかっておしまいという事が多かったと思いますが、今はリハビリの診療科に紹介があったり、栄養管理の方から栄養状態の説明があったり、薬剤師から薬の説明があるように、いろいろ協力してできるところがたくさんできました。東北大学はそういう接点がありますが、そのようなリハビリを行って、実際に健康に関して向上するという資料があります。

呼吸リハビリでは、運動療法という戦略が主体になります。面白いことですが、息苦しくて動けない。だから休んでいたい。休んでいると、体力が落ちていく。この悪循環を絶ちましようというのが、呼吸リハビリです。

息苦しさや肺機能は、直接的な関係はあまりないというデータがあります。リハビリを続けると、息苦しさが軽快してくる。しかし、肺機能は変わっていない。どこが変わったかというところ、足などの筋力がしっかりして、息苦しさが軽快してくる。筋力は、マッサージではつきません。自分で動かないと身につきません。

秋田県市立病院の理学療法士の先生が調査したところ、慢性呼吸不全の患者が外来でリハビリをした人と、リハビリをしなかった人で、急性憎悪・肺炎・風邪などで入院した人を比較すると、それぞれ四十例中、リハビリをした人は七例、リハビリをしなかった人は十七例となった。リハビリが感染予防にも役立っていると考えられる。また、入院した人の入

院日数をみると、リハビリしていた人は平均二七日であったが、リハビリをしなかった人は約二ヵ月入院していた。これには、基礎体力の違いも考えられるが、リハビリをしている人は、健康に気をつけ自分の状態を自己管理していると思われる。このリハビリ教室では、効果のあるリハビリを定着させることを目標にしている。

◇ 立ってする、リハビリ

リハビリ体操には、(1)リラックスすること。体操をしましょうというところ、つい肩に力が入ってしまう。(2)呼吸法を習得すること。鼻から吸ってゆっくりと吐く(口すぼめ呼吸)腹式呼吸をしましょう。しかし、これがなかなかできない。立ってすると、なお難しい。これができれば、半分くらいは、できたと思って良い。

リラクゼーション

- ・「力を入れて抜く」が原則。
- ・動かそうとすると、力が入りやすい。
- ・体を小さくゆすってみよう。
- ・力が入っている部分が、気付くことができればOK!

呼吸法の習得

— 立って行う腹式呼吸 —

- ・タオルを用いて、横隔膜の運動を知覚しやすくするとよい。
- ・呼吸では、タオルを引き締めて介助する。

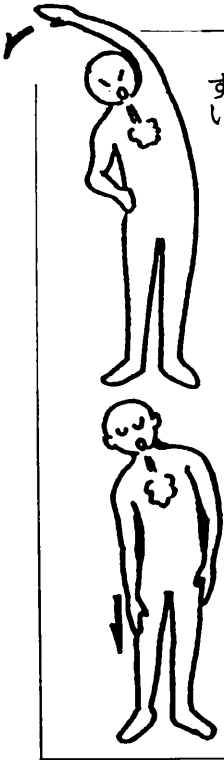
◇ ストレッチ体操。

身体の硬いところを、伸ばしましょう。頑張つて力をつけましょう。筋肉がつくには、一カ月くらいかかります。運動すると、神経と筋肉の繋がりがよくなって、運動に参加する筋肉が増えます。一時的に筋肉がつき力がついたように感じるが、それを続けると毛細血管が伸びてきて、筋肉が肥大してくる。力が出始めたと思つて止めると、筋肉が肥大しない。筋肉がついてくると、筋肉に張りが出てくる。

私達の体の中で一番衰えやすい筋肉は、お尻です。座つていて、お尻に座布団がきかなくなった人は、座るとお尻が痛くなる。お尻の筋肉は、大股で歩くとか階段を上ると鍛えられます。鍛えられた後に、耐久力が出てくる。まず柔軟性を獲得し筋肉がついて、最終的に続けることで耐久力がつく。このような順番になる。「継続こそ、力なり」。一人一人スタートが違うので、同じペースでやることはない。自分のペースを守ることが、長続きさせる秘訣です。

呼吸体操操——体幹側屈——

- ・ラジオ体操のように腕を振り上げる運動は、力が入りやすく呼吸が乱れやすい。
- ・膝に手を伸ばすように力を抜きながら行うとよい。



呼吸体操操——胸郭の回旋——

- ・本来胸堆は回旋しやすい構造を有するが、呼吸体操では最も難しい運動でもある。
- ・立って行うと骨盤の回旋運動になりやすい。
- ・安定した台等に軽く腰掛けて行うと正しい運動になる



◇ 立ってする運動（リラクゼーション）

今日は体重を支える筋力にターゲットを絞つて、運動をしましょう。一番運動に大切な、リラクゼーションから入りまします。一番難しいことは、力を抜くことです。どうして力を抜いたら良いかわからない人が多い。

肩の力を抜くには、逆に力を入れてからすつと抜くと良くわかります。特に呼吸器系の病気の方は、肩で息を吸っている。この場合、肩甲骨を持ち上げてから、力を抜いてストンと落とす。メリハリをつけると、よくわかる。

つぎに呼吸法の習得、腹式呼吸を覚えましょう。座っていると腹筋がゆるむが、立つと腹筋が伸ばされる。赤ちゃんの呼吸をみると、下腹部が膨らむのがよくわかります。頑張りましたときは、肩の力を抜いてお腹の動きを確認する。

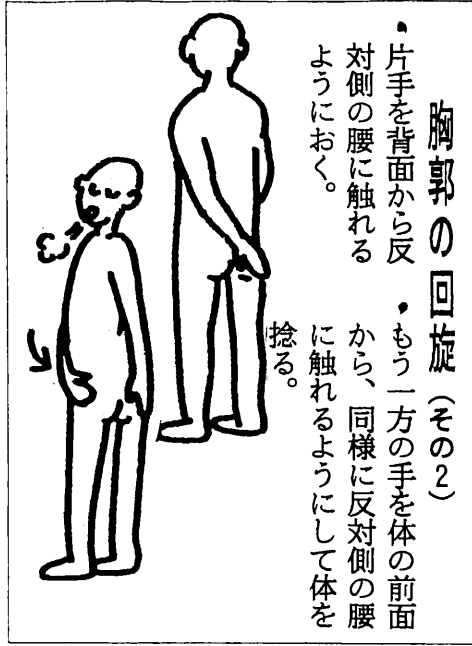
◇ パニックコントロール

歩いていて急性憎悪で息が苦しくなったときは、あわてない。どこかに寄り掛かり、楽な姿勢になる。体を腕で抑えながら、腹式呼吸をする。焦ると力が入るので、リラクゼーション、呼吸法、パニックコントロールができれば外出もできるようになる。

リハビリ体操は硬くなりやすい筋肉をストレッチして、呼吸に関与する肋骨の運動を中心に行って、そこを柔らかくしていく、という考え方です。

胸郭の回旋(その2)

・片手を背面から反対側の腰に触れるようにおく。
・もう一方の手を体の前面から、同様に反対側の腰に触れるようにして体を捻る。



力を入れずに、息を吐きながら、頑張らないで、しましよ。胸郭を柔らかくする運動は力が入りやすいので、手を下げて力を抜いて、息を吐くときに運動するのがこつです。呼吸のためには、肋骨の動きを効率的に働かすために、背

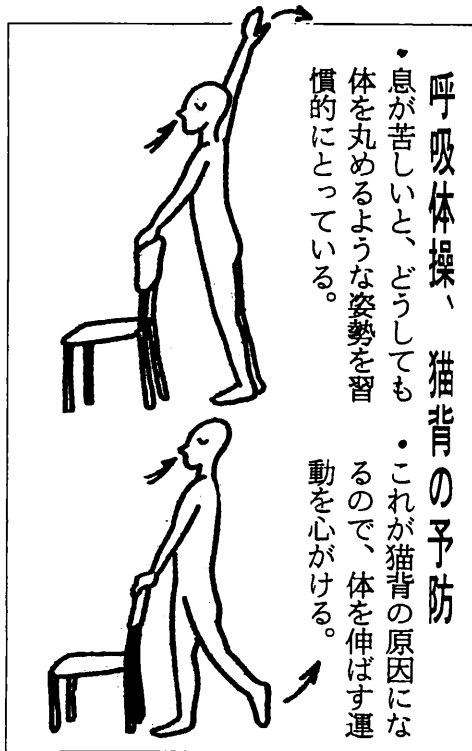
中を真っ直ぐの方向が動きやすい。息苦しい人は猫背の人が多い。

捻る運動も難しいと言われている。何も考えないで捻ると腰から回り、お腹が動かない。体が硬い人はなかなか捻ることができない。すると寝返りができなくなってしまう。

息苦しい人は、苦しいから猫背になっている。椅子や机につかまって、手を上げると背中がそります。また、椅子につかまって足を後ろに上げる。ちょっと背中を伸ばす運動を工夫してやって欲しい。

呼吸体操、猫背の予防

・息が苦しいと、どうしても体を丸めるような姿勢を習慣的にとっている。
・これが猫背の原因になるので、体を伸ばす運動を心がける。



◇ 今までのまとめ

息苦しさを解消するため、注目されている筋肉、実は体重を支えている「ふくらはぎ」の筋肉です。寝たきりになった人は、筋肉のボリュームが無くなっている。しかし、「ふくら

はぎ」は第二の心臓とも言われ、心臓よりも下に下がった血液を絞り出して、戻してくれる大事な働きをしています。これは座っても寝ても、十分なトレーニングが出来ない。椅子につかまって、体を振れば効果がある。立ってこそ、効率よく働くことができる筋肉なのです。

膝が悪いとか骨関節系の、問題がある方はしていきませんが、足首などに痛みがない人は、爪先立ちをするのも良いです。息を止めないで、階段の上がり下りが楽になります。

このように、足全体のトレーニングをすることです。本当に歩くことが一番良いことです。歩くときは、呼吸と合わせ動くのですが、これが難しい。入院している人も、一〜二週間かかっている。吸う・吸う・吐く・吐く・吐く・吐くのリズムがもてるよう、ゆっくり歩くのが原則です。

階段もこのリズムで上がる。立ってする運動で一番大事な動作が先に出てきて、やりたくなくなる人がいるが是非実行してほしい。階段を上がるのがいやだと思うのは、それだけ体力が落ちてきた証拠です。階段を数段上がるだけで、足の筋力が保て、呼吸や全身の状態が良くなります。生活の中で意識して頂きたい。

◇ 慢性呼吸不全の筋萎縮の特徴。

1) ふくらはぎの筋力低下。

寝たきり生活では、体重を支える筋肉が影響を受けやすい。

2) 体重を支える筋群の強化。

・ 体を前かがみにしないように膝を曲げて保持。

・ つま先に体重をかけて、踵を持ち上げる。

(3) 呼吸に合わせて歩きましょう。

・ 歩き始める前に、息を吸う。

・ 息を吐きながら、歩き始める。

・ 息を吐く・吸うタイミングと歩数を合わせて歩く

(注意点)

息を吐く、吸うタイミングは個人差があります。

無理に息を長く吸ったり、長く吐いたりすると、かえって息苦しさが強くなります。

(4) 階段昇降時の呼吸法は？

歩くときの呼吸法と同じです！

・ 昇る前に息を吸う。

・ 息を吐きながら、昇り始める。

・ 吐き終わったら立ち止まり、ゆっくり息を吸う。

・ 吐きながら、昇り始める。

・ 階段を降りるときも、昇るときと同じです。

(注意点)

歩くときと同じく息を吸う。吐くタイミングは個人差があるので、呼吸と合わない無理な昇降は控えましょう。

おわりに、

とにかく支え合う、コミニティを利用していろんな人と交流しながら、続けて欲しいです。実は五年前にリハビリ

教室であった人が、今日外来に来られました。その方のお話に勇気づけられることがありました。

リハビリ教室に来られたときは頑張ったが、万歩計でチェックしたら、二日間で一千歩でした。その後もクリニックに通い、リハビリを続けています。今日は千八百歩あるきました。これに生活の中で歩いたものを加えると、二千歩以上になるでしょう。

この方は、リハビリ教室に来られた当時は、息が苦しく家の中に閉じこもりがちでした。今は自分のペースで楽しく暮らしていると。頑張ってほしいと思います。

まとめ

- 運動はリラックスして行うことが原則。
- 運動強度は低負荷でも効果が得られる。
- 運動は継続してこそ効果が持続。
- 運動時の呼吸法習得は不可欠。
- 下肢筋力の維持が呼吸困難感を軽減。
- 皆で支えあい体調に合わせて自己管理。

◇ 万歩計について

東北大 黒沢 一 先生

これからも、万歩計を持ってリハビリ教室と同じことをし

て下さい。まず、最初の一週間を見て、教室の万歩計と歩数の違いの有無をみて下さい。今の歩数を維持するよう、また体調が良い方は少しは冒険を試みましょう。動かない人はだめになってしまいます。栄養の話、風邪の話、いろいろありましたが、この教室の資料を眺み返して、参考にして下さい。体操も毎日して欲しいですが、毎日全部をやることは求めていません。しかし、自分の好きなもの、得意なものがあつたら、それを中心にして、やって下さい。

七月十日に、フライングディスクの練習会があります。どんな方でもできます。この前のリハビリ教室で、車椅子のおばあちゃんも楽しんでいました。リハビリ教室に参加した人を中心に声をかけています。いろんな方との出会いもあると思います。家の中に閉じこもらず、皆さんも参加して楽しんでみませんか。

運動をすると、体の循環が良くなって、ご飯が食べられるようになります。リハビリで痩せてくると相談されますが、私は運動をすると良いですよと答えます。運動をすることでお腹がすいて、食べられるようになります。体重が増えすぎないように、栄養をコントロールしながら（今日の栄養の話も参考に）食事をして下さい。

私はリハビリの仕事をしています。何処かで会えるかもしれません。その時はお話をしましょう。皆さん、お疲れさまでした。

災害時の問題について

六月十四日の岩手宮城内陸地震では震度六強を記録し、住宅の破壊、道路の損壊と部落の孤立など予想以上の大きな被害になりました。また、亡くなられた方、未だ行方不明の方と心が痛みます。私達も会員の方々はご無事であったか、避難・酸素の確保などに問題はなかったかなど心配しながら情報を集めてきました。

酸素の業者の方々にも照会し、様子を伺ってきました。それらを総合しますと、避難所暮らしを余儀なくされた方の中には、在宅酸素療法をしている患者さんはおられなかったように承知しています。しかし、電話がなかなか通じないため確認に時間がかかったこと、停電のため酸素濃縮で心配したが復旧が早く大事にならず、定期配送の対応でよかったとのことでした。

しかし、避難がうまくできたか。この地域は近所隣の絆が強く、助け合い支え合いが良かったと聞いていますが、この度の体験を生かし、より安全な体制にはどんなことが必要か、皆様のご意見・ご要望を聞かせて下さい。

仙台市では、

(1) 災害時における障害者の安否確認の方法。

「災害時における要支援者情報の登録」を区役所障害高齢課障害者支援係に登録申請すると、災害時に安否確認や情報の提供が行われます。登録対象者は、「重度の

障害により、自力で避難することに支障が生ずるおそれのある在宅の障害者」です。なお登録希望の方は白鳥会まで連絡下されば、申請書用紙をお送りします。

(2) 避難所での共同生活が困難な障害者に対する避難所の確保。(福祉避難所)

災害発生時に指定避難所での生活が困難な障害者および高齢者などを受け入れるため、市内の福祉施設十五箇所を福祉避難所として指定した。(老人福祉センターや障害者福祉センターなどを指定)

(3) 常時、薬が必要な障害者および定期的に装具の取り替えが必要な障害者の対策。

ストーマ用装具の供給協力について、市内の薬局、医療機器販売業者と協定を締結した。

(注) 酸素ボンベの備蓄については、業者によって機器の種類が異なり共用できないために、協定できていない。

(4) 視覚障害者および聴覚障害者などの情報保障。

専門ボランティア(手話奉仕員、要約筆記奉仕員、運転ボランティア、点訳奉仕員、朗読奉仕員、ガイドヘルパーなど、計一二四名を登録。)

(5) 障害者が防災演習に参加。

防災演習に参加することは、災害時要援護者に対する支援の必要性を広く社会に訴える機会であり、また支援のあり方を地域住民に理解してもらうための機会でもある。

平成一九年度は三八名、二〇年度は七十七名が参加した。

(大友)

「身だしなみの原点」

く明るく、素敵に、生きようく

宮城文化服装専門学校

名誉校長 飯岡 絹子 先生

□ 明るく、素敵に、生きよう、

皆さんのお召し物は、昨日と今日、同じですか。夜に脱いで次の朝また着るのでは、脳が働きません。昨日のは今日は着ない。脳を使って下さい。年寄りだからと、小さくこわれた靴下を履かないようにしましょう。

□ 服装のT、O、P、

Tは、時間のことです。モーニングは昼に着るものです。それを夜にも着ることは、やめましょう。

Pは、場所のことです。シャンデリアのある場所での会合なのか、ない場所なのか。場所によって、アクセサリーも変えた方がよいのです。

Oは、何のためということです。よく考えましょう。

□ 婚と葬の基本

服装は、昼か夜かで決まります。昼はモーニング、夜はタキシードを着ます。仙台では、昼も夜もモーニングでしたが

今は夜は、多くの方がタキシードになってきました。昼と夜では、違うということ覚えて下さい。

□ 招待状における服装の指定、

パーティの招待状で、服装が指定されることがあります。男性だけが指定されますが、女性は男性に合わせた服装を着るようにしましょう。

・デレクターズスーツ

黒いスーツの上着にモーニングのズボン。格式が高い服装です。パーティの時は、ポケットにハンカチを入れましょう。ネクタイは白黒でも良いです。

・ブラックスーツ

第二の礼装で、喪服ではない。結婚式にも着れます。日本では結婚式に、黒い服に白いネクタイが多いが外国ではダーク色の服が多いようです。

・紋付き羽織袴

日本では、最高の礼装です。

・大島、総しぼりの着物

贅沢なおしゃれ着ですが、結婚式には着ないこと。

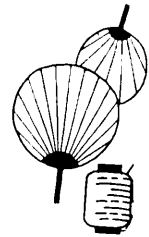
・葬儀

仙台ではいつも黒のスーツを着るが、三回忌以降は平服でよいです。但し、ネクタイだけは黒を使う。通夜も平服に黒いネクタイでよいです。

女性は、短めのパールのネックレスを使う。葬儀では長

いネックレスを使わないこと。

□ 本当の美とは



私がミスユニバースの審査員をしていたときは、驚きました。応募する方は、身長が一七〇センチ以上なのです。しかしそれがいつの世も、美の基準にはならないと思えました。美には定型がない。伊藤絹子さんがミスユニバースになったときは、八頭身が美人の条件と言われました。しかし、美は年とともに変わっている。見た目だけの美はだめで、心の優しさ、言葉づかい、教養の魅力のある人、街を歩いていて人から「一緒にコーヒーでも飲まない」と声をかけられるような、明るい人生を過ごせる人がいい。

(講演の中から、大友)

□ 瀬戸内晴美著「人なつかしき」から

生きるということとは、人に出逢い、そしてやがて別れてゆくということかもしれない。それはかぎりなくくりかえし渚に打ち寄せ、去ってゆく波の動きに似ている。波は去った後に、美しい可憐な貝殻を濡れた黒い砂に忘れ物のようにさり気なく置いていったりする。

人との出逢いの後には必ず想い出が残される。たとえ傷つけあった別れであっても、想い出の中では美しかったことや、

なつかしかったことが渚の桜貝のようにちりばめられているものだ。「袖振りあうも他生の縁」と仏教ではいうが、この地球に同じ時代に生れあわせたことが不思議なのに、何百億の同時代人の中からめぐりあい、縁を結ぶということは、いっそう不思議という他ない。

人は書物でも物を教えられるが、人生の大抵のことは、人との出逢いときあいの中で覚え、教えられていく。自分より素晴らしい人に多く出逢うことが、幸福なのはいままでもない。幸いにして、私は実に多くの秀れた先輩に出逢い、心優しい友人にめぐりあい、頼もしい後輩にも出逢って六十余年を生きてきた。

彼等は揃って人生の達人で、私にさまざま素晴らしい教訓を与えてくれた。私は六十年の生涯に数えきれない書物を読み、その中には忘れられない感動を与えてくれたものも少なくないが、それ以上に多くの人に交り、彼等から、決して消えることのない感銘を刻みつけられたことも忘れることが出来ない。そして彼等のひとりひとりが、並々ならず秀れた人であることが私の誇りである。

(注) これは瀬戸内先生が「人なつかしき」のあとがきに書かれたものであります。私も白鳥会で多くの方々と出逢いがありました。中には苦しいこと、悲しいこともありましたが、今はいい思い出として心に刻みこまれています。高齢になり、体もきつくなりました。皆さんとお別れし、余生をゆっくりと過ごす時期が近づいているように思います。

(大友)

□ 夏みかん、感じた母の愛

音楽家 綾戸 智恵 先生

「お母ちゃんは、同級生のお母ちゃんとは違う」。綾戸は子ども心に感じていた。お化粧をしてきれいで、気丈で、はつらつとした母。

もっとも、子どもだからといって容赦はしない。父と死別後は、母一人子一人。母が一度口にした事は絶対に守らせる。約束の時間に遅れると、晩ご飯にありつけないこともあった。綾戸は母の言葉を聞き漏らさないように気を張りつめ、その表情や目標を追い、いつも心の中を探るような子どもだった。

そんな綾戸がびっくりしたのは、母が夏みかんをむいてくれたこと。風邪で高熱が出た小学校二・三年生のころだ。つめを立てて、硬い皮をむき、丁寧に白い筋をとって、一つ一つ房を分ける。キッと歯で切り込みを作って薄皮をむき、熱にうなされてる綾戸の口に運んでくれた。

「普段そんなことせえへんやろ、気色悪いいうか」。どこか甘えられない壁を感じていた母に見た慈愛。今もうれしかった思い出とともに、夏みかんのほのかな酸味をはっきりと覚えてる。

綾戸がピアノを習い始めたのは三才。ハリウッド映画やジャズが好きだった母の影響だ。中学生の時には、大阪のナイトクラブでピアノを弾いた。高校生の時に一人で憧れの米国へ。

以後、大阪のジャズクラブで歌ったり、日米を行き来しながら、経験をつんでいく。日本で腰を落ちつけ、音楽活動を始め

ると、関西弁でライブハウスの客席を沸かせるシンガーの名は口こみで広がった。そして四〇才、ようやくプロとしてデビューを果たす。

今の生活は、三年前に脳梗塞で倒れた母とともにある。母を思い、減塩料理を研究、外食好きな母のために、家では塩分を極力控える。子どものころとは逆に、今では母が娘の顔を覗きこみ、表情を読みとる日々だ。綾戸は「母のおかげで今のステージがある」と言う。(日経新聞記事から)

□ 温暖化が進むと、

今世紀末には、白神のブナ林も消滅か？

地球温暖化がすすむと、世界自然遺産に登録されている白神山地のブナ林が、今世紀末にも消滅する可能性があるほか熱中症などによる死亡リスクが最大五倍高まる。

環境省は、今世紀末までに国内の平均気温が一九九〇年比で四、八度上昇するケースを想定し「水資源、森林、農業、沿岸域、健康」の五分野で影響を予測した。

森林は立ち枯れなどが進行し、温帯域の広葉樹のブナは生育できる土地が減り、全国の九三％が消滅、白神山地の広大なブナ林もほぼ消滅すると予測される。健康被害では熱中症患者が急増し、高温によるストレスや感染症の拡大も懸念される。食料では米の収量が北海道や東北で増収、近畿・四国中国・九州などは減収の見通しだ。農産物の生産に適した地域が北に移り、大きな影響をもたらすと考えられる。この他集中豪雨や高潮などの被害も予想される(日経新聞記事から)

編 集 後 記

岩手宮城内陸地震のお見舞いを申し上げます。被害の大きさに驚き、不安と不便な生活で大変だったと思います。地球温暖化の影響か、暑い日々が続いたと思ったら、雨の日に変わり、気温も急に下がる、全く不順な気候です。被災地の皆さんも、健康に十分気をつけてお過ごし下さい。

今年は青森ねぶた、秋田竿燈、山形花笠踊り、仙台七夕と東北の夏祭は天候に恵まれ盛会でした。仙台的七夕は、和紙をたくさん使った飾りが多く、華やかな中にもおちついた雰囲気があり、また雀踊りなども加わり大変な賑わいでした。

新聞やテレビは毎日オリンピックのニュース一色です。柔道やレスリング、野球・サッカーなど、女性の活躍が目立ちましたね。今日のNHKテレビを見てみると、足摺岬の鰹一本釣りの様子です。九三才の漁師さんと、それを支える八八才の奥さんです。釣りの仕掛けをつくり、夫婦で船に乗って鰹を釣る姿には驚きました。若い頃は水揚げ日本一になって何度か表彰を受けたことがあり、それを誇りに今も働いているとのこと。九三才で船を動かしながら釣り糸を垂れ、鰹をつり上げる。それを奥さんが支える。私達には考えられないことですが、健康の尊さを痛感しました。

今年、呼吸器リハビリ教室の運営を白鳥会が委託され、一回目を実施しました。初めてのことで心配もありましたが無事に終わりました。続いて十月からの二回目のリハビリ教室の準備を進めています。渋谷会長は入院中ですが、近く退院の予定です。これからは、一層体を大事にして頂きたいと思っています。皆様もお体を大事にして下さい。(大友)

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

(仙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/hakutyoun1984>

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。)