

SSKU



NO.12

TOPIC

- ◆めげちゃいけない私の体験記 ~佐山のポイタ体験記~
- ◆新コーナーのお知らせ
- ◆Books Colum 「二次障害ハンドブック」
- ◆央っちの🔥情報

特定非営利活動法人

自立の家をつくる会

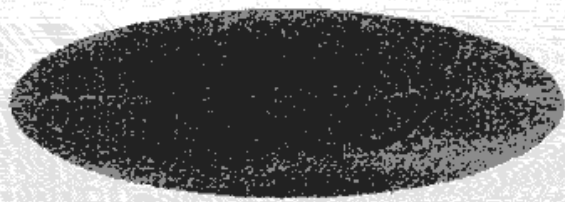
〒156-0043

東京都世田谷区松原6-39-12 カーサイズミダ101

Tel 03-3327-0971 Fax 03-3327-0972

E-mail jiritsu@ma.kcom.ne.jp

URL <http://webclub.kcom.ne.jp/ma/jiritsu>



**めげちゃいけない
私の体験記**2 P

医療110番6 P

**新コーナーの
お知らせ**7 P

**Books
Colum**8 P

薬の話10 P

**第二回 脳性マヒ
二次障害セミナーの報告**12 P

尖っちの  情報16 P

編集後記



※「ホタテおばさんの健康クッキング」
はお休みさせていただきます。

私がポイタに出会って

私がポイタ法を初めて知ったのは去年の十月、大阪大手前整肢学園でポイタの訓練を終えて帰って来た安倍美知子さんが、「自立の家」の健康医療会議で彼女自らの体験を語った時のことです。その時は話だけでなく、安倍さんと一緒に行った介助者の高橋さんによるポイタの実践も行なわれ、私も初めてポイタを体験することが出来たのです。以来、私のポイタに対する興味は

日に日に大きくなっていったのです。それから二カ月後のことです。私は

体調を崩し始め、尿が出なくなり始めました。背中の緊張も増えて痛みを覚え始めました。私はその時に真剣にポイタ法を学ぶために、大手前整肢学園へ入園することを決意しました。

そして今年の六月に診察のため、個人介助者一名と母とで大阪に行きました。その日は富雅夫先生による診察の他にレントゲン撮影やケースワーカーとの面接、婦長の紹介、その他PTス

タッフ(理学療法士)とOTスタッフ(作業療法士)の紹介や、病院内の説明が行なわれ見学もしました。そしてケースワーカーと日にちの打ち合わせをして九月二日から約一ヶ月、二十七日までの佐山の大手前整肢学園入園が決まったのです。



入園するにあたって

いざ入園するにしても、話はそう簡単には行きません。なぜなら私は二十四時間つききりの介助を必要とするからです。そこで私のボイタの先輩でもある安倍さんに話を聞きに行きました。彼女も私同様、二十四時間介助を必要とする一人でもあるので・・・。



そこで聞いた話では、まず一ヶ月行きつきり介助者を一人立て、後は三人を二週ずつに分けて交代するという方法で、私もその方法を参考に介助システムを組みました。個人介助者の会議を開き、一ヶ月行きつきりの介助者を含む四人の介助者を選出し、同時に介助料についても話し合い、そして四人



めげちゃいけない! 私の体験記

～佐山のボイタ体験記～

自立の家をつくる会 障害者スタッフ

佐山 文信



の介助者達とローテーションを組んで行ったのです。それは安倍さんとは少し違い一人を二十四時間×二十日間(土・日・祝を除く)、あとの2人を一日交代で入れ、土・日の介助を一人介助にするというものでした。

もう一つ、私にとって重大な問題は、入園するにあたっての資金についてでした。一ヶ月間大阪大手前で暮らすわけですから、リハビリにかかるお金だけでなく、入院中の食費などに費やすお金も当然必要となってくるのです。そこで私がしなければいけなかったことは、まず区との交渉です。それもまた一筋縄では行かず(いつものこと・・・)大変な時間と労力を費やしたのです。しかし何とか資金も揃い、介助体制も整い着々と準備が出来ていきました。三人の介助者と共に、いざ入園です。





佐山の大手前整肢学園入園記

九月の大阪は初めてのことで、涼しい東京とはうって変わってまだ夏が残っているようでした。そんな中、大手前入園初日、まず私を驚かせたのは子供達の多さでした。それもそのはず、大手前整肢学園は主に児童を対象としている学園なのです。それにしても、おそらく大阪のお子さんが多いとは思いますが、彼らの印象は何と言っても明るくたくましい！そんな佐山は、尻込みもしてられないと思わされたものです。

次の日からいよいよ訓練が始まりました。普段は月曜日から金曜日までの

五日を訓練に費やし上・日・祝を休みとするもので、訓練のスケジュールは朝八時半〜十時半、休憩をはさんで十一時〜十二時、昼食後は十四時〜十五時、十六時〜十七時と四回に分けられて行なうというもので、初日は何とかそのスケジュールをこなしました。しかしまわりの児童達と比べて私は年なもんですから、体への負担は予想以上に大きく、以後のスケジュールを四回の訓練から三回に減らして継続させるという方法をとりました。また、三歳になる二人の子供達が私と一緒に訓練を受けていたのですが、そんな小さな体で泣きながら訓練をしているのを見て初日から弱音を吐いた自分が情けなく思えました。

先にも触れましたが、大手前でのボイタ法は本来障害児が母親と行なうもので、我々の様に成人した障害者と介助者が入園するケースは珍しいそうです。学園の方や共に訓練を受けに来たお

母さん方も理解し、協力してくれたので、とても良い環境で学ぶことが出来ました。

ボイタのリハビリとは反射性移動運動を意味し、大きく寝返り運動（二相）と腹這い運動（クリーン）の三つの出発肢位があります。そしてそれぞれの肢位から、筋肉・骨の誘発帯と呼ばれる場所に圧刺激を入れて、意思に関係なく全身の運動を促すものです。つまり、生まれてきた赤ちゃんが意思に関係なく、最初にやる運動をもとに考えられたものなのです。

驚くことに数日の訓練の後、私に変化が起こりました。まず緊張がほぐれ、肩が開き、背筋が伸びる様になりました。そのた



めげちゃいけない 私の体験記
～佐山のボイタ体験記～

め腹式呼吸が出来るようになり喘息も落ち着き、顔や肌つやも良くなったのです。各関節も緊張がほぐれてきて、腕の上げ下げが出来る様になり、股関節がガチガチで常に両足が交差している状態であったのが、スムーズにはずせる様になりました。結果、排便や着替えを介助者がやりやすくなったのも事実です。さらに口の開け閉めもスムーズに行なえる様になり、食事が楽になりました。一日が終わると心地よい疲れさえも感じられる様になり、十日、二十日と訓練を続けていくうちに、その効果はどんどんとあらわれて来



ました。体と頭が一つになる、まさにそんな感じを体験しました。大手前での入園の成果は身体だけでなく、熱いOTスタッフによる生活改善もその一つです。車イスに座ったまま排便できる手作り便器の開発など、何度も改良をしながら作ってもらいました。今では日常にそれを取り入れ、まさに私の生活が大きく改善されました。

ポイタを終えて

ポイタの訓練最終日に、担当の訓練士と今後どの様にポイタと付き合っていくべきかを話し合いました。そこですんだことは、まずポイタは日々日常生活の中にいかに取り入れ実践して行くかというものなのです。例えば、人間はお腹が空いたら当然のように物を食べます。ポイタも同じ様に体が必要とした時に、食べる事と同様、日々繰り返しなければいけないのです。帰って来てからは、ほぼ毎日朝と夜にポイタをやっているので、やはり

やったその日は体調が良く、少しでもサボるとまた緊張が強くなってきました。いかに自分の生活リズムの中にポイタを入れて継続するか、それがこれからの佐山の課題でもあるのです。以上これらが、私のポイタ体験と実践をもとにした報告です。

(つづく)



▼ポイタ法についての特集は、けんこう通信第6号「美知子のポイタ法体験記」、第8号「実際、ポイタ法はどうなのか？」にもあります。▼バックナンバーをご希望の方は自立の家までお問い合わせ下さい。

めげないけんこう 私の体験記
～佐山のポイタ体験記～

このコーナーでは、障害のある人に対する医療の内容や医療機関に関する問題など様々なご相談をお待ちしています。医療に関する不安や問題を抱えている方は、お気軽にご相談をお寄せください。

Q. 3月に頰椎症の手術をしましたが、なかなか元に戻りません。現在訓練をしています。が、激しい訓練をしても頰椎に影響はありませんか？現在、訓練の入院待ち(何月になるか判りませんが、入院までの訓練方法はどのようなすれば良いのでしょうか？)なるべく身体に負担をかけない訓練方法があれば、是非教えてください。(大阪市 M・S)

・医・療・110・番・

A. あなたからのご相談にお答えするために、次の5点の質問にお答え下さい。
① あなたの障害は脳性マヒですか？

障害状況も詳しく教えて下さい。

② あなたの生活状況について詳しく教えて下さい。特に普段の姿勢について。

③ あなたはたぶん変形性頰椎症(脊髄症)で手術をなさったのですが、特に変形していたのは、頰椎の何番ですか？また、手術前と後との障害状況の変化についても教えて下さい。

④ あなたが現在受けている訓練は、どのようなものですか？

⑤ あなたが訓練で入院しようとしている医療機関はどのような所ですか？また、そこでどのような訓練を受けることができるのですか？

あなたに関する基本的なことがあまり判っていない時点でお答えするとすれば、まず現時点で手術をした頰椎の部位が固まっているのであれば、ある程度の訓練を受けても大丈夫だと思います。しかし、もちろん激しい訓練にも限度があります。特に首に極度に負荷をかける訓練は避けるべきでしょう。例えば、運動療法関節可動域訓練による強制運動を受けるよりも、運動療法神経促通手技であるポバース法やポイタ法による治療の方が有効だと思われます。たぶん今のあなたに必要なリハビリは、身体の姿勢を整え、自分では動かせない全身の筋肉を動かしながら緊張を緩和していくものだと思います。これ以上の具体的な内容は、あなたから基本的なことを教えていただいた上でお答えします。

あなたからのお答えをお待ちしています。くれぐれも焦らず、無理はなさらないようにお気を付け下さい。

「けんこう通信」編集部

新コーナー立ち上げ!

病院紹介、リレートーク

さて、次号から始まります新コーナー「病院紹介、リレートーク」。

何を始めるかちゅう〜と、題名の通りです。

つまり、信頼の置けるお医者さんやリハビリの先生たちを紹介して、次のお友達を紹介するという、発泡酒のコマーシャルやフ○テレビの昼番組をヒントにした企画です。

ご購入者の皆さん! 記念すべき第1号の執筆者になりませんか?

自薦他薦問いませんので奮ってご応募ください。



Books Column

「二次障害ハンドブック」

～二次障害検討会編～



表題の本が〇一年十二月に発行されました。本の帯には『二次障害に悩むすべての人に』とあり、体験記をはじめ治療・ケア・サポートなど様々な立場から二次障害解決の糸口を探っています。大阪府在住五〇〇人対象の二次障害アンケート調査報告も掲載されています。

早速この本を紹介しますと、大きく四部門に分けられ、第一部は私の体験談、第二部は各分野から見た二次障害、第三部は二次障害実態調査報告、第四部は便利情報となっています。

「はじめに」の中では、次のような文章があります。

『障害を持つ人達の二次障害に対する認識と対策の現状は期待される水準からは未だ程遠い現状ではないのか、二次障害をはじめとする健康問題への対策の遅れは障害を持つ人たちが健康に生きる権利の侵害ではないのか、わたしたちはこのような問題意識を持ってこ

の本をつくりました。』とありますがまさにそのとおりで、障害を持つ人たちが健康に生きる権利の侵害は、今の日本ではいろんな形で日々起こっています。それだけに第二部の二次障害について、一次障害の考え方、その対策、および健康に対する諸問題を障害を持つ人たちの医療・福祉に従事している専門家の立場で医師や理学療法士・カウンセラー等が筆をおこしています。その中でも私自身は「健康の自己管理の大切さ」が印象に残りました。つまりこの自己管理を基本にしないと、現代の日本の医療の貧しさの中で押し潰されかねないと思うからです。



また編者の一人の大井医師は、本の中の『どのような症状があればどのような疾患を疑うか』の中で、以下の症状があれば、正確な診断と治療のための受診を勧めています。

● 頸部(くび)の痛み

頸椎症、頸肩腕障害など

● 肩の痛み

頸椎症、頸肩腕障害、肩関節周囲炎など

● 腕の痛み

頸椎症(とくに頸髄神経根症)、頸肩腕障害など

● くびから腕にかけて痛みが走る

頸椎症(とくに頸髄神経根症)など

● 手足のしびれ(とくに指先にいくほどしびれが強くなる)

頸椎症性頸髄症など

● 腰の痛み

筋筋膜性腰痛、腰椎椎間板症、椎間関節性腰痛、足に痛みが走れば椎間板ヘルニアなど

● 足のつけねの痛み

股関節亜脱臼、変形性股関節症など

● 膝の痛み

関節症、膝関節滑液包炎、膝関節内外側側副靭帯炎など

● 手指でこまかい作業ができなくなった

頸椎症性頸髄症など

● 脚の力が落ち、歩きにくくこけやすくなった

頸椎症性頸髄症、ポリオ後症候群など

● 大きな声が出にくくなった

拘束性換気障害(種々の原因疾患あり)

● のみこみが悪くなった

嚥下障害(種々の原因疾患あり) 全身や筋肉の疲労感、筋肉痛

頸肩腕障害、ポリオ後症候群など

これらの症状への有効と思われる対策については、理学療法士の方や生活する上でハード面の環境づくりへのアドバイスをしている増澤論文等、障害

のある人やすでに二次障害で苦しんでいる人にとって、参考になる内容が盛り込まれています。一読を勧めます。

発行所 図書出版 文理閣
〒六〇〇・八一四六

京都市下京区七条河原町西南角

電話 〇七五・三五一・七五五三

FAX 〇七五・三五二・七五六〇

HP <http://www.bunrikaku.com>

Books Colum

「二次障害ハンドブック」



薬の話

part 12

このコーナーでは、特に障害のある人が日常的に服用することが多い薬に関する最新情報をお届けします。そのことによって、障害のある人や家族が受け身的に医療を受けるのではなく、主体的に利用することが出来るようになることを少しでも応援していきたいと考えています。また、読者の皆さんと各医療機関との対話が深まることにも貢献していきたいらと思います。どうか皆さん、ご活用ください。

薬の紹介

バクロロフィン

■分類■

痙性麻痺治療剤

■処方目的■

脳血管障害・脳性小児麻痺・外傷後遺症・術後後遺症などにおける痙性麻痺

■解説■

脳の代謝を促進させるガンマ・アミノ酢酸の誘導体です。比較的副作用が少ない薬ですが、アメリカ医師会発行の「医薬品評価」には、妊婦・授乳婦および十二歳以下の小児に対する安全性は確立していないと書かれています。日本では小児にも使わ

れています。また長期連用中、急に服用を中止すると幻覚が発生したとの報告があります。

■使用上の注意■

一般的注意・・・

服用してはいけない場合

本剤に対するアレルギー／妊婦・授乳婦

慎重に服用すべき場合

てんかん、精神障害、消化性潰瘍、腎機能低下、肝障害／高齢者・小児



自動車運転など

眠気などを生じやすいので、自動車運転など危険を伴う作業には従事しないようにします。

副作用の注意

重大な副作用

幻覚や錯乱がおきたとの報告があります。また、精神的な依存性が生じる可能性があります。

◆おこりやすい副作用

胃腸症状(吐き気、食欲不振、下痢、口渇など)

◆おこることがある副作用

眠気、頭痛、しびれ、不眠、けいれん発作、意識障害、構音障害、めいてい感、顔面チツク、ときに幻覚・錯乱/血圧降下、下肢うつ血、頻脈/むくみ、発汗、耳鳴り、視覚調節障害/ときに尿失禁、排尿困難、頻尿、勃起力消失など



他の薬剤使用時の注意

◆本剤との併用で作用が増強する薬剤

剤

血圧降下剤/飲酒

製剤名

バクロフェン (劇)

1日量・五〜三十ミリグラム

一〜三分服

ギヤバロン(第一)

リオレサール(ノバルティス)

『医者からもらった薬が分かる本二〇〇〇年度版』(法研)より作成





第二回 脳性マヒ 二次障害セミナー の報告

自立の家をつくる会スタッフ
舘野 正廣



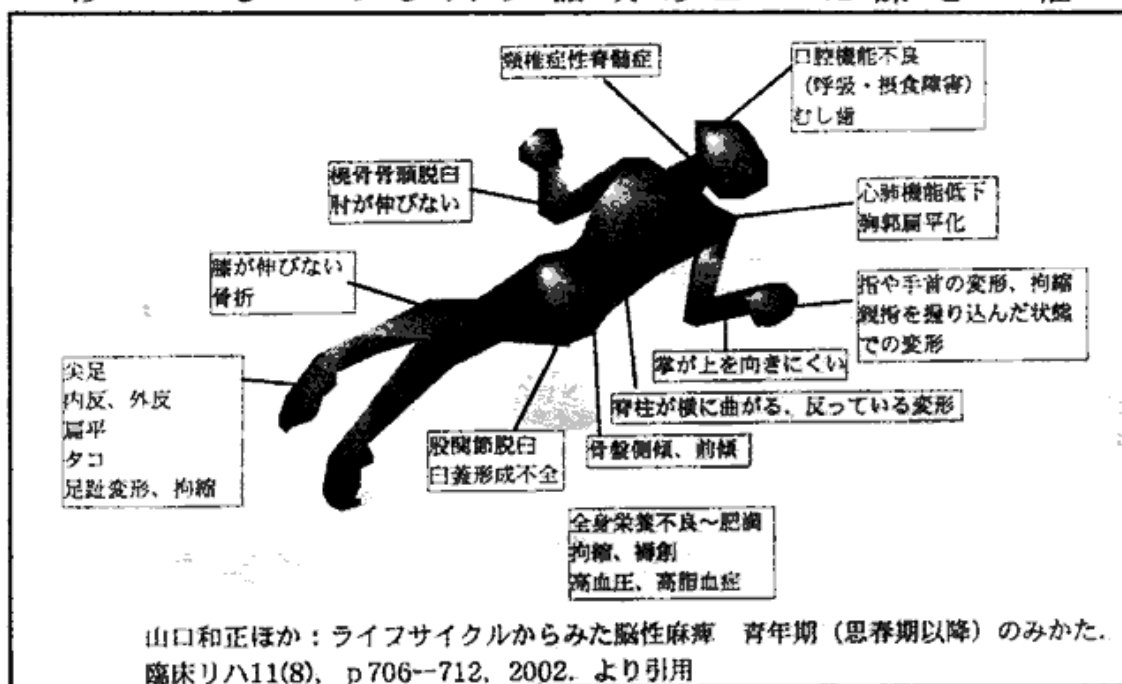
去る十月十九日に埼玉県の上福岡市と埼玉県入間東保健福祉センター、障害者自立生活センター二人三脚の共催で上福岡市総合福祉センター「フクトピア」(埼玉県)にて、第二回目の二次障害セミナーが開催されました。

埼玉県総合リハビリテーションセンターの地域リハビリテーション課の理学療法士・株木慈郎氏を講師に迎え、約三時間半に渡り「緊張をコントロールして快適な日常生活を」私たちが地域で暮らしていくために何をテーマに、二次障害の説明や、体のメカニズムについてのお話や、緊張のコントロール、リラクゼーションについて、そして「二人三脚」の副代表伊藤氏をモデルとしてリハビリの実演、質疑応答などの内容で行われました。

その講義の内容を幾つかご紹介いたします。

講義はパンフレットにそって行わ

れ、まず二次障害の発生要因の説明を(左)を、参考にしながら、頸椎障害から起こる神経根症と頸椎症の二種類の症状の説明がありました。



山口和正ほか：ライフサイクルからみた脳性麻痺 青年期(思春期以降)のみかた。臨床リハ11(8), p706-712, 2002. より引用

二次障害の発生要因

(資料より)
頸椎障害

大別すると、神経近正と、癒椎症があります。傾向としては、アテトーゼ型に多く見られ、四十歳前後に発症します。これは若い頃からの強い不随運動によって頸椎に負担がかかることで、頸椎の変性や不安定性を生じ、頸椎すべり、椎間板膨隆、骨棘増殖、黄色靭帯肥厚、といった病的な状態により頸椎が圧迫されるためだと考えられます。

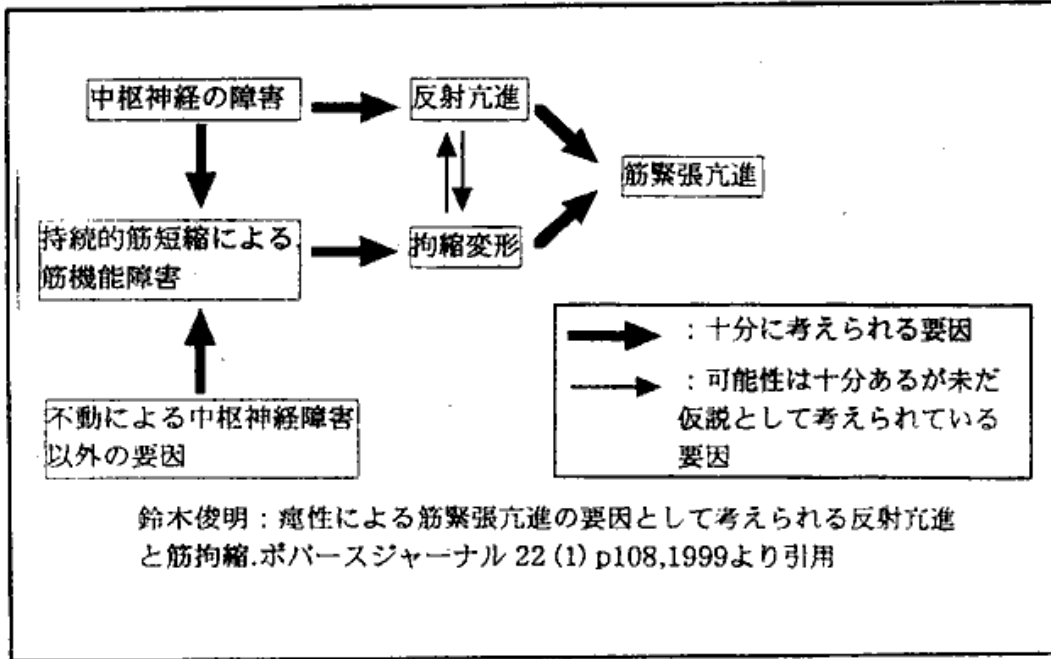


第二回
脳性マヒ
二次障害セミナー
の報告

その後二次障害から起こる筋肉の変化拘縮や変化、またそれらの発生要因や発生後の身体への影響、拘縮の始まり方、回復までの期間の説明があり、次に痙縮(筋緊張)の説明があり、二次障害の誘因を防ぐ意味でのリハビリという説明が始まりました。

(資料より)
痙縮 緊張

筋肉の緊張が亢進(高まった状態)すると、痛みを伴い、この痛みが筋緊張を増強させるといふ悪循環に陥って



拘縮・変形の発生要因

生活の中での筋緊張のコントロール
生活場面でのアプローチで大切なことは身体機能の改善ばかりに拘らず様々な角度から生活全般について捉える事が必要だと述べています。

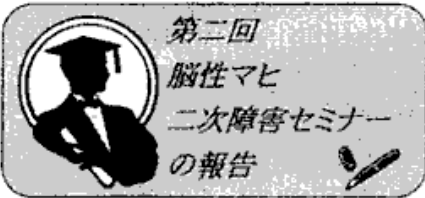
a 環境的アプローチ
物理的な環境・・・福祉用具、補装具、家屋改造、等、人的な環境・・・家族、社会など

b 適応的(学習的)アプローチ
用具の使い方、動作の仕方、など

c 治療的アプローチ
筋力、関節運動、リラクゼーション・・・など身体的機能の向上に関するもの等

しまいます。痙縮は変形・拘縮、二次障害の誘因となりますから、痛みやしびれ、痙縮のコントロールは非常に大切になってきます。

上記で解説した筋緊張のコントロール方法についても説明があり三つのアプローチ法を図を入れて解説がありました。

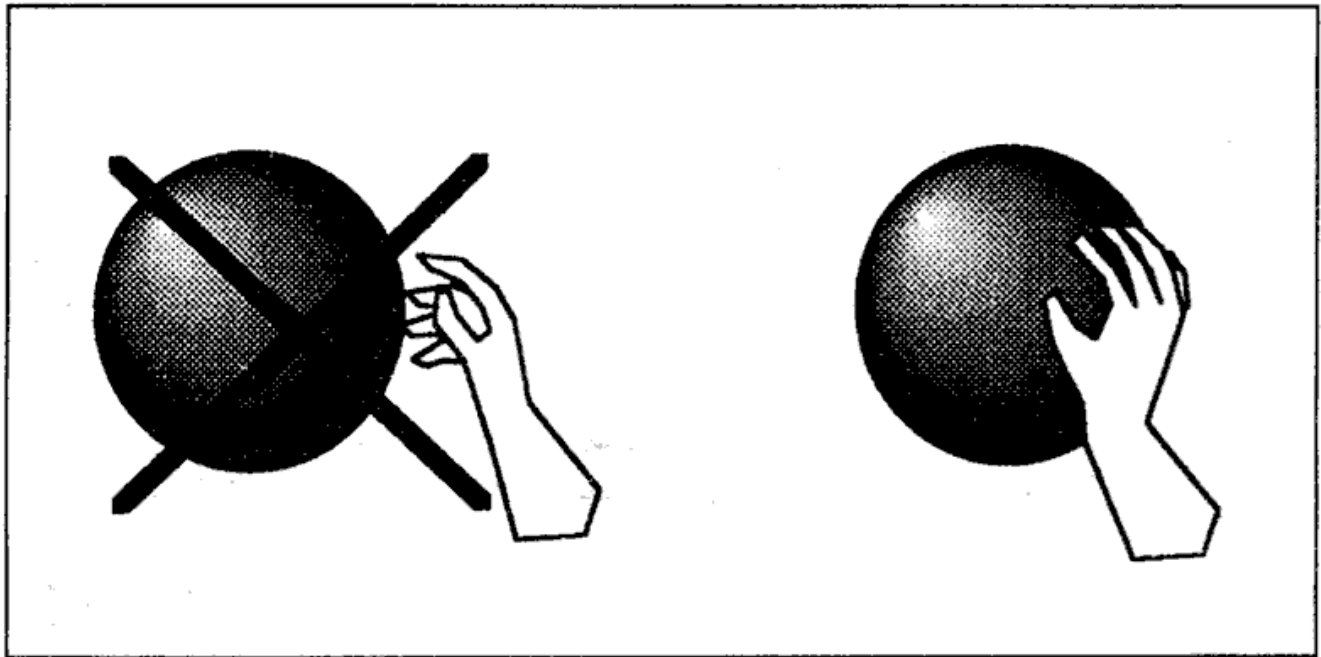


第二回
脳性マヒ
二次障害セミナー
の報告

生活の中で疲労が溜まっていたり、不安が強くなったりすると、痙症が起きやすくなったりします。そこで日常生活で、音楽を聞いたり、部屋の温度を調節し体に、余分な負担がかからないようにしたりと、リラクゼーションを活用してリラックスできる状態をつくるのも大切だそうです。

介助者の役割として

介助者は介助中に相手に触れる事が多く、その触れ方によっても相手に過度の緊張を与えてしまう事があります。相手がそのような状態にならない為には、どのように触ればよいのかというと、「手のひらから指の先まで手全体で同時にピタッと皮膚にコンタクト(接触)する」ことだそうです。

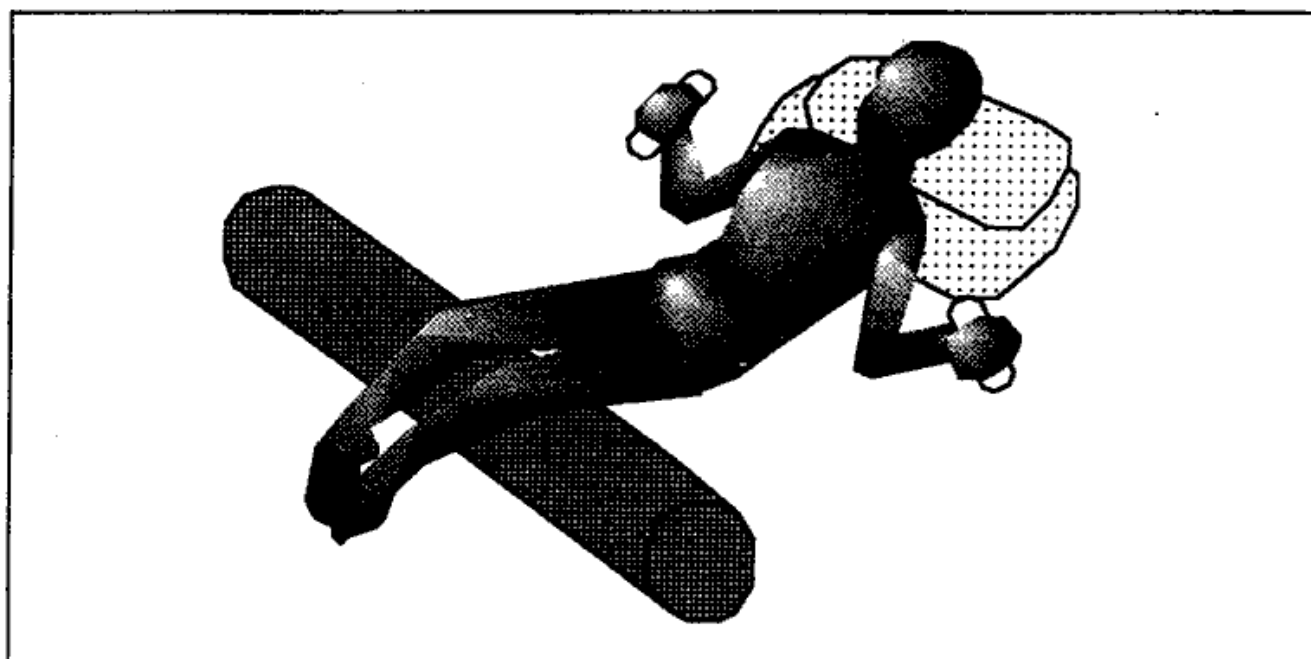


トータルコンタクト

これを、ファーストコンタクトと呼びます。身体の曲面を手全体で捉える事で、筋肉の緊張状態など相手の体の内側の状態を感じる事も出来るようになるようになります。

そして最後に姿勢のコントロールということで、モデルがこのような体勢(左上図)になりリハビリを受けていました。





姿勢のコントロール

今回のセミナーで二次障害とは、という点ではとてもわかりやすく、緊張の緩和という点では、日常生活の中でリハビリを行うことの重要さを感じました。医学的な知識とともに継続したりリハビリテーションが必要で、当事者本人が、どれだけ自分の体について今の状態を把握しているかが、とても重要なのだと思いました。現状として医学的にサポートをしてくれる機関が少く、リハビリで緊張を取るといふことに対して、日常でアプローチしていけるのかという、不安が残りました。



しかしこのようなセミナーを回数を重ねて行い、多くの人々が、リハビリや、二次障害を知り、今後共通問題として、市の保健センターや、医療関係者と協力しあい、解決する為の方向性を打ち出せば、とても素晴らしいと思います。来年のセミナーも大変期待しています！

情報 山の くらゐ

第12回 伊香保温泉・榛名湖温泉 (群馬県)

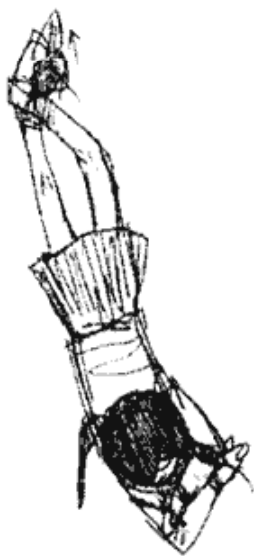
かつて北関東(特に群馬・栃木一帯)は毛野(けぬ)の国と言われていました。そして、当時の都・京に近い群馬県地方は「上野(こうづけ)の国」、遠い栃木県地方は「下野(しもつけ)の国」と命名されました。現在、群馬県の人々は、自分の県のことを「上毛(じょうもう)」とも呼んでいるようです。こういう呼び方の由来は、詳しく調べてみないとわかりませんが、その土地土地の人々に通用しているものは、興味深いものがあります。

その「上毛」を冠するものの一つに、「上毛三山」があります。さて、その三つはどこでしょう? 一つは、国定忠治の「赤城の山も今宵かぎり(もう、知らねえ若え奴も沢山いるだろうな)」でおなじみの赤城山、そして奇岩の並ぶ景勝地の妙義山、最後の一つは……、それは後ほど。

さて、「いかほおんせん、にほんのめいとう」。これを聞いてパツとひらめく人は、おそらく義務教育の年齢期に群

馬県で過ごした人でしょう。これは「上毛かるた」と言って、群馬県の小学生を対象に、郷土教育の一環として同県の名所、偉人等がいろは順で詠みこまれていた物の、最初の一節です。遊び心の中にお国自慢を盛り込むなんて、なんとまあ芸の細かいこと。

その伊香保温泉は、先ほどの上毛三山の一つ、答えを出し渋っていました。が、榛名山の中腹にある正に日本の名湯です。その歴史は、万葉集にも詠われていたと言われるくらいですから、古いのなんのつて半端じゃありません。開湯二〇〇〇年とも。旅館の数も五十以上あり、歓楽街も備えた一大温泉地です。ここ伊香保が特に注目されたのが明治時代。当時の温泉研究の権威だったドイツ人医師ベルツ博士が、温



火の情

伊香保温泉・榛名湖温泉

泉と周辺の美しさを外国にも広めたことにより国際的にも注目されたそうです。

では、ベルツ博士お墨付きの湯の効能は……

硫酸塩泉で、神経痛・筋肉痛、切り傷、冷え症、皮膚病、慢性消化器病、動脈硬化症等に効くそうです(わくわく)。

でも、有名な石段街でのお買い物や、町営露天風呂への入浴は、車椅子ではほとんど無理です。「どうしても、ぜひ」という方は、ボランティアを二子山部屋の人か、全日本女子プロレスの人に、お願いしてみてください(笑)。

しかしそれが無理でも、伊香保には車椅子で入浴できる旅館が複数あり、石段街以外にもお買い物ができますので、どうかご安心ください。

また、伊香保には竹久夢二や徳富蘆花等の、ここを愛した人たちの記念館やグリーン

牧場等のテーマパークがあります。近くの水沢観音周辺には、つるつるしこしこの「水沢うどん」もあります。ちよつと高いけどうまいんです。自動車で来た時は、寄ってみてね。



さて、伊香保の街を通りすぎ、幾多のヘアピンカーブを登りますと、榛名富士(榛名山を構成する峰の一つで富士山に似ています)の麓に広がる榛名湖に着きます。ここにも、榛名湖温泉が

あります。

昭和の戦時中の大ヒット曲、高峰三枝子の歌った「湖畔の宿(これも若えもんは、知らねえだろう)」はまさに、ここ榛名湖が舞台。当時、盛んに流されていた軍歌とは違って変わった、しんみりとしておしゃれなメロディーが、

人々の心情をとらえたのでしよう。当時としては、相当ハイカラなメロディーだったに違いありません。その湖畔に建つ「レークサイドゆうすげ」は、最近、リニューアルオープンしたばかり。玄関に三段の階段がある以外は、館内の段差は一段程度で、介助者付きなら車椅子利用者でも宿泊できるそうです。

さて、そのお湯は……
ナトリウム・マンガン・カルシウム塩化物泉(まあ、いろいろ入っているこ



と)で神経痛、筋肉痛、疲労回復等に効果あり、と言われています。

また、もう一軒の「ゆうすげ元湯」も車椅子での利用が可能です。他にも沢山の宿がありますが、温泉をひくのは、この二軒のみだそうです。

湖の周辺には、「湖畔の宿」記念公園、竹久夢二のアトリエ等のスポットや、キャンプ場、ゴーカート場、テニスコート等の娯楽施設があります。湖には、ボート、白鳥丸遊覧船があり、冬は凍結して、スケートやワカサギ釣りが出来ます。榛名富士に登るロープウェイは車椅子でも乗れると言っていました。至れりつくせりですね。

ここ榛名山は、県立公園に指定されていますが、そのスケールも美しさも国定公園に指定されても不思議ではないと思います。東京から、高速道路で手軽に行ける、温泉、自然、娯楽、歴史等なんでもそろった楽しい山です。



東京からですと、**鉄道**でJR高崎線で終点高崎にてJR上越線に乗り換え、**渋川**駅で下車。伊香保温泉行きバスで30分で伊香保温泉到着。
自動車で関越道にて渋川・伊香保温泉インター下車、**県道**乗り換え。

インフォメーション

■購読料のお知らせ■

けんこう通信は.....

▼年間購読料 五〇〇円 ▼一部につき 一五〇円(送料込み)となつています。

まだ購読申込みをされていない方は同封の振込用紙にて十二月末日までに購読料をお振込み下さい。振込みがない場合には購読を希望しないものとして発送を終了させていただきます。

また、新規にけんこう通信を購読したいという場合は、下記申し込み用紙に必要な事項をご記入の上、事務所までお送り下さい。バックナンバーも含めて、必要な資料を送らせていただきます。なお、自立の家をつくる会への入会、カンパも随時募集しておりますのでご協力いただければ幸いです。

購読料のお振込み、ありがとうございます！

手塚幸子様・吉井一郎様・大久保洋子様・こぼろハウスG運営委員会様・一木昭憲様・広畑豊様・市川卓司様・梅谷竜也様・大西靖彦様・葛西洋介様・加藤玲子様・川上裕美様・神戸政次様・小久保誠様・志村紀久雄様・鈴木淳様・布谷靖様・水本貴子様・宮坂知孝様・岡本福祉作業ホム様・小野川節子様・川野成夫様・金堂恵子様・白石妙子様・杉田玲子様・杉本明子様・豊田三恵様・永友良純様・八木次郎様・八木千恵子様(順不同)

★読者の拡大にご協力ください！★



◆振込先(郵便振込)

口座番号 00120-4-714280

口座名義 自立の家をつくる会

※振込みは同封している振込用紙をご利用いただくと便利です。

購読申込書

※太線内をご記入ください。

ふりがな 氏名	性別		男・女	障害の有無	有・無
	生年月日		19 年 月 日	年齢	才
住所	職業・学校				
	電話 ()		当会を知ったきっかけ		
事務処理欄	受付日	受付者	振込内容		購読期間
	年 月 日		月 日 金額	年間 (号~ 号) 一部のみ (号)	

皆さんからのお便り 募集してます

医療110番の
コーナーでは、障害のある
人に対する医療の内容や、
医療機関に対する問題など、
様々なご相談をお待ちして
おります。医療に関する不
安や問題を抱えている方は、
お気軽にご相談をお寄せく
ださい。



書き損じのハガキを
集めています！
年賀状等の残りは
自立の家に送ってください

編集後記

▼第二回目となった二次障害シンポジウム
(埼玉県にて)は、二十四団体と個人、総
勢百十三名の参加でした。講師からも「今日
はいい刺激になった。二次障害がネットに
なったのはけっこうなことだ。これからも一
緒にやって行きたい。私もここに来て勉強に
なった。」と力強い連帯の言葉をいただきま
した。

▼忙しかった〇二年もそろそろ終わるようになって
います。遊ぶヒマのないまま走り続けの一年
でした。とりわけ支援費制度のひびきを腹を
立てつつ・・・
▼くる年はヒスタリー(ユツタリ)という意
味。山道をゆっくり登る(を追い求めていく
ぞ！)
(K・S)

発行所 千一五七・〇〇七三
東京都世田谷区砧六・二六・二一 定価一五〇円
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会