

難病を分かち合う

Contents

01P
出張なんくるかふえ

02P
パーキンソン・カフェ

03P
食育処

ともに生きる・くらす

無病息災、最後まで元気でいることが素晴らしいと言われますが、現実ではなかなか難しいものです。仮に病気になっても「闘病」はせずに「病気と向き合って生きる」という考え方も広がっています。現在、日本では90万人以上の方が難病と診断を受け、生活をされています。また、330の難病疾患が国から

の指定を受けており支援の対象になっています。病気を持ちながらのくらしにこそ、安心と安全が求められます。お互いに手を取り合い心配事や不安、嬉しかった事などを共有しながら、くらすことが大切だと思います。今回は、難病の方々と北九州市と協働によって開催されているカフェのご紹介です。

出張 なんくるかふえ

H29年6月27日開催

@北九州市総合保健福祉センター

難病を持つ幅広い年齢の方々同士で交流ができ、情報交換や情報共有をする場であり、外出する機会を作り、楽しい時間を過ごせる場を目指して開催されました。



緩やかに集い、語り合う場づくり



1 point

ここが凄い

参加者が楽しめる場所。

難病を持たれている方やその家族、支援者が集まり、お茶を飲みながら楽しく話し、リラックスして過ごされています。好きな時間に来て好きな時間に帰ることができます。

2 point

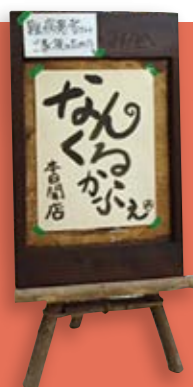
ここが凄い

「ひとりじゃない」と分かる。

難病支援専門員や保健師などの専門職が参加！療養や就労等の相談が無料でできます。運営スタッフも参加者も笑顔が絶えず、生き活きと活動をされています。

Report

「また来たよ!」と笑顔で来られ、「来てよかった!」と笑顔で帰る方を見ると、主催者の方々も元気になり、「また、次回がんばろう!」と感じるそうです。「難病をもつ自分」の経験が、他者の役に立ったとき、悩みが同じだとわかり安心したとき、自分は独りぼっちではないと感じることができるのだと思います。なんくるかふえに集まる『前向きな気持ちや考え方』が、個々の明日への原動力となるのだと感じました。



なんくるかふえ

主催：福岡IBD友の会、NPO法人ベーチェット病協会
開催場所：〈出張なんくるかふえ〉総合保健福祉センター 5F カフェオレンジ
〈なんくるかふえ〉魚町ビッコロ三番街あぶくりキッチン など

なんくるかふえは、上記の患者会と、福岡県難病相談・支援センター（福岡市）や北九州市などと「難病支援研究会」をつくって運営している。

次回

平成30年3月3日
小倉魚町にて開催!

栄養士や保健師など専門職が相談に応じることができます。

パーキンソン・カフェ

H29年7月9日開催

神経内科医の発案でパーキンソン病患者の自助グループを結成することになり、平成28年12月から活動を開始しました。



最近、体の動きが悪くて...

〇〇薬を飲み始めてみない？私も悪いことがあったのよ

杖を新調したいんです

先日購入したのがあるよよかったら今試してみる？



1 point

ここが凄い

病気の悩みを気軽に相談し合える。

主治医には相談しにくい事も、同じ病気と闘う仲間には気兼ねなく相談することが出来るそうです。経験に基づいたアドバイスが貰える点でも、参考にしやすいですね。

2 point

ここが凄い

外出機会がない人の活動拡大につながる。

病気の影響で体が動きづらくなると外出も億劫ですが、このカフェはリピーターの方が非常に多いそうです。ディスカッションはあえてテーマを設けないことで、参加しやすい雰囲気づくりを心がけています。

Report

パーキンソン・カフェの魅力は、『リピーター率が高い』この一言に集約されていると思います。病気をされてから外出に消極的になっていた方、今まで続けていた事をやめてしまった方々にとって、パーキンソン・カフェが『外出の目的』であり『日課』になっているのだと感じました。カフェから始めた方がカラオケやバス旅行にも参加するようになる・・・そうやっていつかこの活動が『生きがい』へと展開するかもしれません。難病を抱えても楽しく過ごしている皆さまの活力に、私自身励まされる想いでした。

パーキンソン・カフェ

主催：全国パーキンソン病友の会 福岡県支部北九州ブロック
開催場所：アシスト 21

2008年に発足し、現在115名の会員を有す。会費無料で、バス旅行、カラオケ、ひまわり体操等多くのイベントを定期的で開催している。イベントはホームページやハガキで告知している。

月1回開催中!

詳しくは、かけはし編集委員 尾口・亀田まで

『パーキンソン・カフェ』『パーキンソン病友の会』へのお問い合わせ
Tel. 093-582-0227 (担当:徳久さん)

食育処 \ vol.5 /

中食(なかしょく)を上手に活用しよう!

核家族化や女性の社会進出に伴い、コンビニ弁当、スーパーの総菜など中食(なかしょく)といわれるものが食卓に並ぶようになりました。家庭の食形態が個食化へ変化したことなども原因のひとつですが、一人暮らしや夫婦世帯の増加といったことも、その社会背景にあります。しかし、こうした便利な中食はついつい塩分やカロリーを摂り過ぎることもあります。日常的に摂り過ぎると健康を害することにも繋がります。今回は、上手に中食を取り入れるポイントをご紹介します。

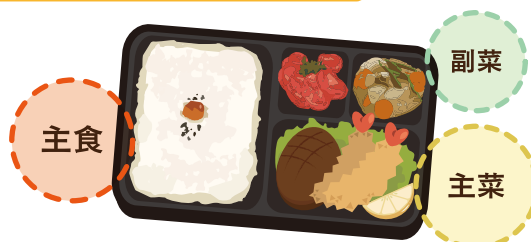


お弁当を選ぶとき



主食、主菜、副菜がバランスよく入っているものを選ぶ

ごはんの量が多い場合は残すなどして塩分、カロリーの摂り過ぎに注意!揚げ物もひかえめにし、漬け物は1種類まで、複数入っているときは残しましょう。

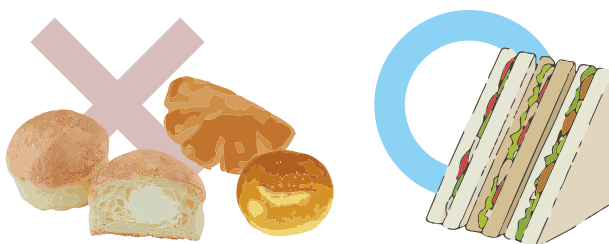


パンを選ぶとき



サンドイッチなど肉や野菜が摂れるものを選ぶ

クリームやマーガリンをたくさん使ったものは避けましょう。可能であれば、カロリー・栄養成分表示を確認し、カロリーをチェックしましょう。



インスタント食品を選ぶとき



“ちょい足し”で野菜や卵を加え、バランスよくアレンジ

ついつい飲んでしまうインスタント麺類の汁は残すようにしましょう。また、ノンフライ麺を選びカロリーを抑えましょう。

