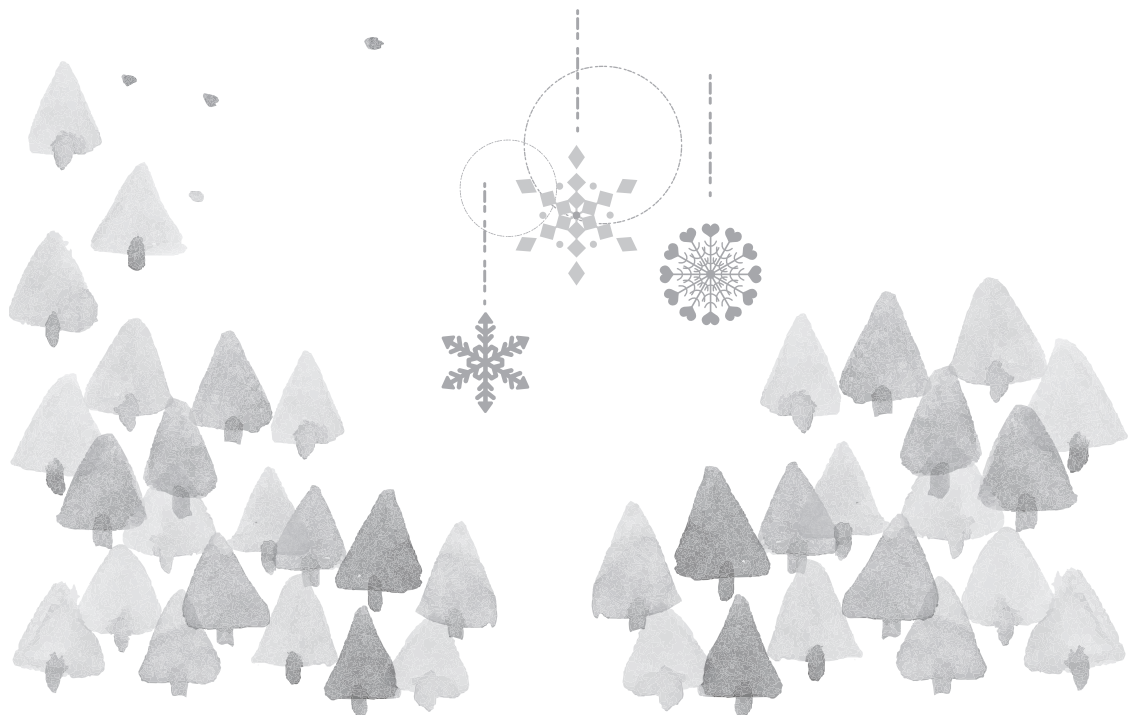


日本ALS協会

秋田県

支部だより

第68号



# 事務局からのお知らせ

## 協力して下さる方を募集しています。

秋田県支部では運営を手伝って下さるボランティアを募集しています。

### □主 旨

支部の活動は、この厳しいALS（筋萎縮性側索硬化症）で闘病されている方達と共に、日本ALS協会と連携をとりながら療養環境改善や社会への理解を深めることを基本にして、具体的には下記のような活動をしております。

### □具体的活動

- 1) 総会を開催して、会員互いの理解と交流を図っています。
- 2) 研修会を開催します。
- 3) 患者さん達へ訪問します（慰問と話し合い・闘病の課題確認など）。
- 4) 患者さんの相談ごとを受けたり、関係行事や情報を発信します。
- 5) 支部だよりを年2回発行し、情報の基幹としています。
- 6) 事務局会議を月1回（土曜日）開催しています。
- 7) その他ALS患者を支援する事項に対応します。

### □現在の事務局

現在、事務局は医療関係者・患者家族・ALS患者などさまざまです。どなたでも力を貸していただければ大変助かります。

### □募集対象

年齢・性別・経験等は問いません。

自分の持つ能力を前向きに、他人のためにも生かそうと意欲をもっておられる方。

### □連絡先

住 所：〒010-0003 秋田市東通7-4-26 長谷部方

電 話：090-5838-3606（事務局）

F A X：018-832-8778（事務局）

Email：als.akita2021@gmail.com

日本ALS協会 秋田県支部

# 目次

支部長挨拶	2
オンラインでのお試し交流会	3
事務局員のつぶやき（コロナ禍編）	4
スマホアプリ「こえとら」にちょっとだけ触れてみた	9
補装具申請体験記	10
カニューレバンドをDIYしてみました	12
作り方	13
型紙	16
事務局からのお願い	18
お詫びと訂正	19

入会申込書

ご寄付ありがとうございました

# 支 部 長 挨 拶

日本 ALS 協会

秋田県支部長 中 村 朝 夫

皆様、こんにちは！

この度、支部長を承りました中村朝夫です、重責を担うことになりましたが、皆様のご支援ご指導の下、努力してまいります、宜しくお願い致します。

簡単に自己紹介致します。

秋田市の田舎で生まれ育ち、72歳・優柔不断で飽きっぽい性格で、くそ真面目（ばか真面目以上）です。

平成28年1月24日病院で告知を受けて、現在は殆ど車椅子生活、食べるのは時間を掛けて良く噛んで1食1時間弱、まだ食欲に食べています。

会話は浪花節とフランス語が混じって、今は妻も解読不能になっている。

モットーは「誠実・努力・奉仕」・あいだみつをの「しあわせは いつも じぶんの ところがきめる」の言葉が好きです。

趣味は、以前は何にでも挑戦していたが、今はナイです。

安保前支部長は、自分の病状も顧みず、6年に亘り行動力、企画力を発揮して秋田県支部のためにご尽力なさってきました、長い間お疲れ様でした、心を込めて感謝申し上げます。

真似をすることはとってもできませんが、自分も微力ながら、意志を引継いでまいりたいと考えております、日本ALS協会本部との連携、行政への働きかけ、県難病連との協同等々あります。

基本は、患者とその家族の為に行動をすることです。

また改めまして、事務局、相談役、地域世話人、ボランティアの皆様・日頃のご尽力に感謝申し上げます。

コロナ禍で、2年続けて皆様と直接お会いしての総会、交流会ができないことは至極残念でたまりません、一時も早く収束することを願うだけです。

安保前支部長の記事が魁新報に載っていましたが、患者ご本人、ご家族、関わっている方々は気の休まることがないです。年齢関係なく真っ先にワクチンの接種をしてもらいたいものです。

コロナに罹ったら希望は無くなります。何が何でも試練を乗り越えなくてはなりません。皆様、情報網をフルに活用して、必死に頑張ってください。

協会の存在は、患者になった人にはとっても心強いものです。

自分は平成28年1月24日に告知を受けて、2月10日に藁にも縋る思いで、真っ先に大潟村におられる、現在、相談役の松本るいさんの自宅に伺いました、話を聞いていただきアドバイスを受けて、路頭に迷っていた自分を救っていただきました。励まされてとっても心強く感じたことを鮮明に覚えております。るいさんから教えていただき、3月1日に安保前支部長宅に行き更に想いを強くして帰りました。

これからも協会が、患者ご本人やご家族にとって、良き道標であるように一致団結して支援してまいります。

令和3年9月25日

# オンラインでのお試し交流会

木下彩子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、秋田県支部事務局の会議も2020年11月よりオンラインで行っている。支部の活動も総会は支部便り掲載に代替をする、交流会や患者訪問等は実施できないまま1年近くが経過した。

他県支部がオンライン交流会を開催したという情報を聞き、秋田県支部でも開催に向けて動き出し、まずは事務局会議前にお試しの交流会をしてみることにした。既に連絡先を把握している方にメールをお送りし、参加を呼び掛けたところご家族や遺族の方等数名から、参加の申し出をいただいた。

2回の交流会では、ご家族より在宅での療養生活についての経過や近況についてお話しいただく、遠方に在住のご家族の方からの診断後の生活や準備について参加者皆で相談に乗る等、有意義に終わった。

オンラインでの実施は、遠方の方も参加できるメリットがあるが、参加者によっては緊張して話したいことがスムーズに話せない、患者の体調やオンライン環境が整っていないと参加したくても参加できない等のデメリットもある。今回の交流会においても、ご参加の意向をいただきながら、ご参加いただけなかった方もいる。

今後も小規模であるが交流会の開催を続け、患者やご家族、関係者の交流を図っていきたい。



## 事務局員のつぶやき（コロナ禍編）

### ◆◆◆ 最近思うこと ◆◆◆

長谷部 ひとみ

若い人には理解しにくいと思いますが、最近自分の年齢を痛感することが多くなりました。以前は、夜など時間が空くとスポーツジムに通ってリフレッシュしていましたが、ここ二年くらいは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、ジムのスタジオレッスンも人数制限のため予約が必要になったり、当初はインストラクターだけだったマスク着用が受ける側にも適用され、いろいろと様変わりしています。

きっともう元に戻るのは無理なんだろうな、とか思いながら、比較的動きの少ないヨガなどのレッスンを受講しています。本当はファイトアタックとかの格闘技系のレッスンが大好きなのですが、パンチやキックなどを40分、50分やると結構汗をかきます。激しい運動をマスクしながらやるのは相当きついです。今はコロナ対応で1レッスン30分が多く、オンラインで画面越しにインストラクターが指示するレッスンも増えています。ZUMBAというラテンアメリカの音楽に合わせて、大音量で皆で踊るクラスも、適度に距離を取りながら、しかもマスク着用で、今ひとつ以前のようには盛り上がりません。隣の人とハイタッチなんて夢のまた夢です。

運動不足だけが理由ではないのでしょうか、例えばパソコンを買い替えてメールアドレスを整理した際、えっ、この人誰？という人が数人いました。アドレスだけでは誰なのか思いだせないのです。またある時は、スケジュール帳の記載をそのまま信じてZoom会議に参加しようと思ったら、1日ずれていました。海外の開始時間を時差を計算して書いたつもりでしたが、14時間足すのと引くのを逆にしていました。翌日無事参加できたので支障はなかったのですが、以前だったら考えられないミスです。でも間違えたのは自分なので、誰にも怒りをぶつけられません。ただ落ち込むだけです。年を取るといえるのはこういう事なのですね、と日々思い知らされながら過ごしています。大谷翔平のように、落ち込むことも含めて楽しかった、と言える日々はいつか来るのかしらと試してみたりします。



## ◆◆◆ ひとりごと ◆◆◆

佐藤 夕子

このいつ納まるかわからないコロナ禍で患者さんは、不安な気持ちで毎日を過ごして居るのだろう。ワクチンは接種した・感染予防はできてる。とはいえ寒さに向かい寒さに強いコロナウイルスは、いつ活動再開するかわからない。介護するヘルパーさんも気の休まらない日々と思う。

この現状で今何ができるのだろうか。亡くなった患者さんの奥さんは「事務局の人に助けられた」と言ってくれる。私は病気に向かう患者さんの力強い姿にこそ元気をもらい日々を過ごしたように思う。亡くなった患者さんから「何やってる～」と言われないように。

## ◆◆◆ コロナ禍の私 ◆◆◆

鈴木 光子

これまでも仕事柄、感染症予防には十分注意して生活してきたと自負していたが、この度のコロナ禍には恐怖感を感じました。「お願いだから私の周りには感染者が居ませんように」と祈る毎日でした。そして生活行動も変わり、出来る限りの感染予防対策を行う中、これまでの感染症は感染源に近づかなければ感染は予防できると考えていましたが、全国的に感染拡大する中で、「これまでの感染症とは違うな」と感じてきました。ALS協会秋田県支部活動も、総会や事務局会議も3密を避けるため中止や人と会わずにできるリモートへと変わってきました。秋田県支部は「リモート」という細い？糸でまだ繋がっています。これまで過酷なALSとの人生を歩む人々の繋ぎ役であった秋田県支部は今後も患者、家族の繋ぎ役になれるよう活動を続ける覚悟です。

## ◆◆◆ コロナ時代 ◆◆◆

岸本 あや子

2020年から2021年は、後から振り返るとコロナ時代と言われるだろうか。

ダイヤモンドプリンセスに始まりオリンピックの延期そして無観客での開催。ALSで療養されている皆さんは本当に神経を使われていることでしょう。

私にとって一番びっくりしたのはリモートで事務局会議が開かれたことです。鈴木さんの車に乗せてもらって安保さんのお宅に行き、開かれていた事務局会議も対面が難しくなりました。大学生や専門職の間ではリモートが当たり前になっていたようですが、私のような主婦には驚きでした。

ネット環境とか不慣れなことでまだ順調とは言えませんが、ネット会議の中で手を振ったりまるを作ったりしています。

## ◆◆◆ コロナウイルスの流行がもたらしてくれたもの ◆◆◆

佐々木 奈々子

私は、人と会うことで新たな知見を得たり、スポーツクラブに行ったり、イベント等に参加をして学び、人脈が広がったりする事に喜びを感じるタイプです。コロナウイルスの流行によりこれらの機会が減少することで、すっかり落ち込んでしまうのではないかと懸念していたのですが、そうはならずにご過ごすことができました。それらに多くの時間を取られていたことに気づき、何に時間を使ったら良いかを精査をするようになりました。そして今までの楽しみのほとんどが、オンラインで出来るようになりました。

コロナ禍で、オンライン化が一層進んだこと、これが私にとって好都合でした。アプリやSNSを使い場所と時間を飛び越えて、今まで知り合うことのできなかった人たちと繋がるできるようになりました。さらに、今まで交流が途絶えていた人たちとのご縁が復活するということもありました。もはや外出をしなくても、気持ちさえあればどこへでも行き、誰とでも会えると感じています。障がいがあって外出がままならない方たちにとっても、ITを活用さえすれば、同じだと思っています。

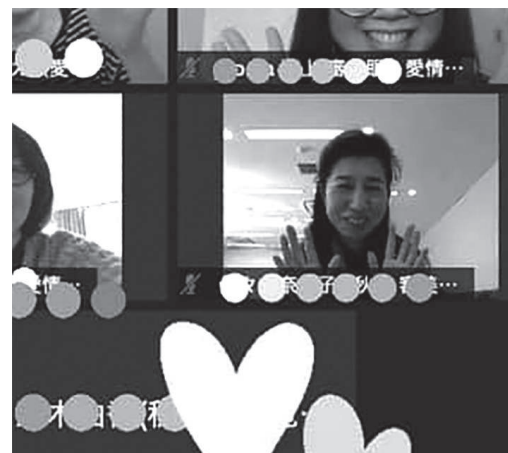
自宅で家族と共に過ごす時間も増えました。安心してくつろげる場があることに、感謝をしています。

とはいえ自由に新幹線や飛行機に乗り、旅をしていたことが懐かしく思い出されます。オンラインとリアルが併用できる日を待ち望んでいます。

訪問型の事業所に勤める私は、利用者さんのご家族が遠方に在住で、行き来や対面に難儀をしている様子を見てきました。また、自分がウイルスを持ち込んではいけない、と責任を重く感じています。コロナウイルスが収束しても、感染症との闘いは続くのでしょうか。自身の防衛力を高めるとともに、治療薬が早くできることを願っています。



コロナ前の私  
スカイツリーを背景に



コロナ禍の私  
オンラインセミナーに参加



## ◆◆◆ コロナウィルスの流行について思うこと ◆◆◆

武田佳子

コロナウィルスによるパンデミックの中、不安やストレスいっぱい我慢の日々が続いています。皆さんも同じような日々ではないでしょうか。

私は結婚をしてから夫の仕事の関係で東北を転々とする生活を送っています。令和3年の4月までは秋田市に住み、訪問看護ステーションで働きながらALS協会秋田県支部の活動を続けていました。現在は羽後町で暮らしています。

慣れない土地で我慢の日々を送っていましたが、引っ越して間もなくコロナワクチン接種会場で働くことになり、羽後町民の方々と交流させて頂く機会を得ることが出来ました。接種会場には様々な方々がいらっしゃいました。普段は外出する機会が少ないと思われる、障害を持っている方、車椅子を使用している老人の方、長い間引きこもりの生活を送っていた方などもワクチン接種のため接種会場を訪れていました。羽後町に長く住んでいる一緒に働いていた看護師の方々は「よく出てきたなあ」と大変喜んでいました。

コロナウィルスの流行なんていい事など何もないと思っていましたが、幸運にも私は新しい土地ですぐに仕事をする事が出来、知り合いも出来ました。3回目のワクチン接種の際も働けるのではないかと期待しています。また、なかなか外出の機会がなかった方々はワクチン接種が外出する大きなきっかけとなったのではないのでしょうか。

悪いことばかりではなく、何事にも良いことがあるのだなあ、大変有難く思っています。もちろん、早くコロナウィルスの流行が終息することを願うばかりです。もう少しの我慢で自由な日常が戻ってくるのではないかと期待しています。

## ◆◆◆ コロナ禍の生活 ◆◆◆

木下彩子

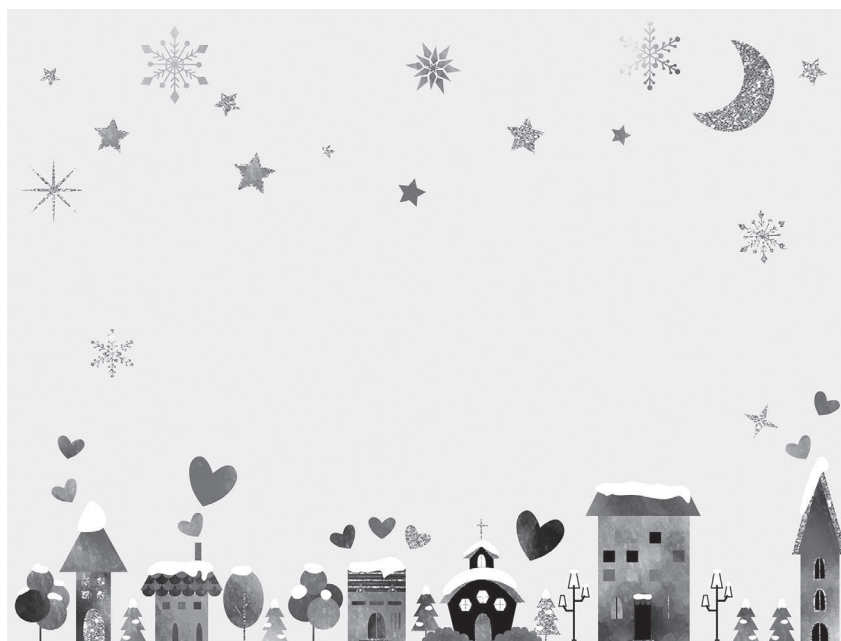
今年も新型コロナ感染症の感染拡大の勢いは、止まらない。昨年の経験が日常生活でも仕事でも生かされていると感じるが、テレビやネットニュースで流される毎日の感染者数や世界の感染状況等、当たり前前に聞いている自分がいる。仕事柄、感染予防に留意しながら生活しているが、朝のゴミ捨て、ご近所さんの立ち話等、マスクをしていない方を見ると、ドキッと自分いることに驚くと同時に、自分に対してイヤだなあと感じた。

小学生の息子は入学時からコロナ禍の生活のため、マスクをしての生活が当たり前。給食も前を見て無言で個別に食べている。運動会ではマスクをする、しないは、個人に任されていたようだが、我が息子はマスクをして臨んでいた。帰宅後、本人に尋ねると「だって、マスクしていたかったんだもん」と言われる。先日も図書館に行った際に、駐車場から建物に向かう途中にマスクをしていないことに気づいた息子は、思わず口を手で押さえていた！笑ってしまった私であったが、

自分自身もコロナ禍に入る前は、息苦しい感じがしてマスクは嫌で必要最小限の使用であったのに、今は外出時着けなければ落ち着かない。親子共々、どっぷりマスク生活・・・習慣とは恐ろしいものだ。

事務局会議もオンラインを始めてから、もうすぐ1年になる。最初はLINEから始まり、今ではZoom。今後、交流会の開催も検討するまでになっている。

日常生活も仕事もface to faceがやはりいいなと思うため、オンラインでお顔を拝見できるとホッとする。今後もコロナと付き合っただけの生活が続くだろうが、特別ではなく、インフルエンザの様にうまく付き合いながらの生活が早く実現することを望んでいる。



# スマホアプリ「こえとら」に ちょっとだけ触れてみた感想

中村朝夫

現在、中通病院で2ヶ月ごとに外来診療、PT・OT・STのリハビリを受けております。

先日、R3年7月30日にST(言語聴覚士)の方から、自分(中村)にピッタリな簡単で無料のスマホアプリがあると言われて、リハビリは割愛してすぐ「こえとら」に挑戦しました。

概要(特長)

## スマホがあれば誰にでもできる!

本来は聴覚障害者の為にあるが、今の自分の身体の状態では、まだ使えると判断しました。

ALSの方でも、指先が健在であれば利用可能です。

①音声を文字で、文字を音声で伝えることができる。また、絵文字を使うことで、豊かなコミュニケーションができる。

②無料のスマホアプリをインストールして、利用可能。

スマホで「こえとら」で検索→こえとらアプリサポートページ・を開く・・・説明に従い操作する。

③スマホに不慣れな人でも、簡単に操作できる。

④よく使う文を、定型文として登録しておけば、簡単に素早く呼び出して使うことができる。

⑤複数台の端末を接続して、会話ができる。

⑥電波の届かないところでも使える。

⑦地図や手書きで、情報を伝えることができる。

⑤～⑦は、自分は未体験。

\*女性と男性の声があるので、どちらでも利用可能。

自分は主にデイサービスで使っているが、今までは話して何回も聞き返されて、結局は意味不明→後で、スマホで文字入力して見てもらっていた。

現在は「こえとら」のおかげで、話しがどうにか通じています。

ある程度は事前に想定して文を入力し、保存しておいて利用している。

新聞お願いします。&パズルお願いします。&お茶お願いします。&朝晩の挨拶。e t c

風呂場で話された時は、話の内容を覚えておいて、後で文字入力して見てもらっている。

ある人から声が若返ったと言われ・・・。

R3年8月16日



# 補装具申請体験記

齊藤 康子

今年の始めあたりから母が額のコールを鳴らすのが困難になってきたので、大分県の介護機器メーカーから「筋電センサー」を入手しました。購入費用は県から「補装具」として支給いただきました。今回は補装具の申請手続きについて書いてみたいと思います。

補装具とは、義手義足・補聴器や特殊眼鏡など、「障害のある方が日常生活上において必要な移動や動作等を確保するために、身体の欠損または損なわれた身体機能を補完・代替する用具」とあります。母の場合は残存機能である右脛から額の筋力が弱りすぎて、自分の意思でコールを鳴らすのが困難になってきたため、母の筋肉のわずかな動きを感知し確実に鳴らしてくれる筋電センサーを希望しました。日常用具でなく補装具で申請した理由は、母はYes・Noや文字盤での意思疎通はまばたきで可能であり、一番困っていたのが、深夜帯や介助者が家事で離席している際に「呼ぶ」ことだったためです。

私達ALS患者で最も関係するのはオーダー車椅子ですが、うちは6年前車椅子を検討した際に近隣患者さんから譲っていただいたので申請は行いませんでした。ですから今回が初めての申請です。

当時「補装具申請はなかなか通らなくて困難」と聞いていたのでただただ敷居が高いイメージがありましたが、今回実際に申請をしてみて、確かに多少の手間と時間はかかるけども必要な手順を着実にこなしていけば通ると分かりました。

補装具申請の大体の流れは

- ①主治医または難病指定医に意見書を依頼する(※注1)
- ②申請書と意見書と障害者手帳(※注2)を揃えて市町村の福祉課に申請する
- ③県の専門機関が必要性を検討し可否判定する
- ④認可  
となります。

③の段階では、本人の身体機能、実際の機器、医師の意見書を基に、かなり詳細な検討が行われるようです。時には行政の担当者の方や機器の取扱業者さんが調査にみえて本人の動きを調べたり、場合によっては実際に機器を装着して数週間～数か月の試用期間を設けたりすることも。

家では最初筋電センサーを自費購入するつもりで(申請できることを知らなかったため)、3社の筋電センサーを試用していました。そのうち2社は効果がなく母の動きを確実に感知してくれたのは1社だけだったので、その機種をピンポイントで申請しました。ですがもしカタログだけ見て合わない機種で申請しそのまま申請が通っていたら無駄になっていたところでした。母のケースでは試用期間が必須だったのだと実感しました。

また、機器が複数のパーツに分かれている場合はパーツごとに細かく検討するとのことでした。もしその機器やパーツの組み合わせが本人の機能欠損を十分に補いきれない可能性がある場合は、パーツの追加や上位機種への変更を逆に提案されることも。実際うちでは「筋電センサーに繋がる出力機器を追加した方が良いのでは？」という問い合わせを頂きました。母の意向で今の出力機器をそのまま使うことになりましたが、提案いただけたことに驚きとても有難く思いました。

おかげさまでその後支給決定をいただき、念願の筋電センサーが送られてきました。県と市と先生方に大変お世話になり皆様に感謝しています。県担当の方々が大変な手間をかけて検討してくださっていることを知り、補装具申請への苦手意識がなくなりました。(今まで勝手に苦手意識を持っていてすみませんでした) 本当に良い経験ができたと思っています。ありがとうございました。

#### ※注1について

身体障害者手帳に記載内容を追加申請する際にも、勿論意見書が必要です。意見書の見本を入手できるか県に聞いてみたところ、非公開情報なので提示できないが、稀にネットで公開している自治体があるので検索してみて、と行政の方からアドバイスをいただきました。「身体障害者手帳 呼吸機能障害 診断書 記載見本」のキーワードで検索したところ、いくつかの市や県の記載見本を入手できました。何かのご参考までに。

#### ※注2について

レアケースだろうと思いつつ書いてみます。補装具申請の際は、身体障害者手帳に該当の機能障害が記載されていないと申請ができません。記載がない場合は先に記載追加申請からしなければならず、2～4週間のロスが発生します。そんなことにならないように時々手帳の見直しをした方が良いと思いましたが。うちだけだと思いますが。

今回の補装具の話でないのですが、うちでは母が6年前に人工呼吸器を装着してからずっと、呼吸機能障害の記載がないままでした。更新手続き以外に手帳を使う機会がなく意識すらしたことがなかったので……。そしたら今年に入ってパルオキシメーターと痰吸引機が次々と壊れ、申請のたびに先生の意見書が必要になってしまいました。手帳に呼吸機能障害の記載があれば手帳だけで即申請ができたと知って後悔しました。急ぎで必要になってから慌てないよう、今後は時々手帳の見直しをしようと思いましたが。うちだけだと思いますが。

#### 余談

当家で入手した「筋電センサー」は製造停止でギリギリ残数1個でした。ですが母のわずかな動きを確実に感知してくれるのがこの機種だけだったし、今後も修理メンテナンスはOKと伺ったので、廃番覚悟でこの機種を選びました。

以上

# カニューレバンドをDIYしてみました

齊藤 康子

皆様カニューレバンドをどこから入手していますか？

うちは以前は支給だったのを昨年から自費調達することになり、その時に大人用カニューレバンドが1本800円前後もすることを知って愕然としました。販売単位は10本で7~8,000円。今までこんな高級品を2週間ごとにもらえるからとバンバン廃棄していたなんて、知らなかったとはいえ罰当たりでした(笑)

昔ネットで自作のバンドを見た記憶があったので「気管切開 首ベルト 手作り」で検索してみたら、作り方を紹介してくれている親切なサイトがたくさんありました。その殆どが、お子さんのカニューレバンドをお母さんが手作りしているページでした。小さなお子さんの場合、むずかかったり寝ている時に無意識にバンドを外そうとすることがあるので、羽根蓋やスナップボタン等をつけるので結構複雑な作りです。でも自己抜去の危険がない大人用は、子供用よりもずっと簡単に作ることができます。

いくつかのサイトを参考に簡単に作れたのでご紹介します。市販のものが入手できればあえて手作りする必要はないですが、ダブルガーゼで縫うと肌触りが良くて夏は汗をよく吸います。もしマスクを縫って余ったダブルガーゼがあったら試しに作ってみてはいかがでしょうか。他の材料道具もほとんど100均で揃います。ちなみに本体は手縫いでも縫えますがマジックテープつけはミシンがないと辛いです。

ただしチャレンジ前に以下の点ご承知おきください。m( )m

ガーゼの縮みについての注意：

- ・ガーゼは洗濯を繰り返すとかなり縮みます(0.5~2cmぐらい)。かといってゆるめに作るとカニューレがぐらついて危険です。ガーゼの裁断前に3回くらい洗濯しておく(つけおき洗いや乾燥機はさらに◎)、その後の縮みを多少軽減できます。
- ・カニューレバンドを最初から左右別々に作っておいてマジックテープで長さ調節できるようにすれば長く使えますが、作りは複雑になります。
- ・縮んでもまだ使うための荒業その1：既に縮んだベルトを2つに切って同じ布でくるんで縫いつなぐ。その2：マジックテープが本体端から1.5cm浮いてるのを端ギリギリまで縫いつける。その3：最初から2cm長く作っておいて真ん中をつまんで粗いミシン目で縫っておく。首側に当たらないように。縮んだらほどく。

## 材料と道具

ダブルガーゼ布(普通の綿生地やニットでも)

片面接着キルト芯

手芸店・ネット・キャンドゥで取扱いあり。

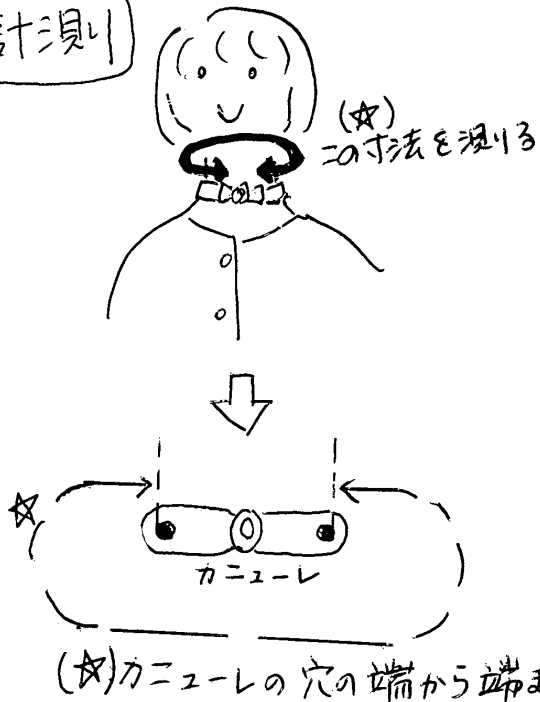
接着できないただのキルト芯でも、手芸用ボンドや両面接着布で貼れば使えます。

マジックテープ 25mm巾

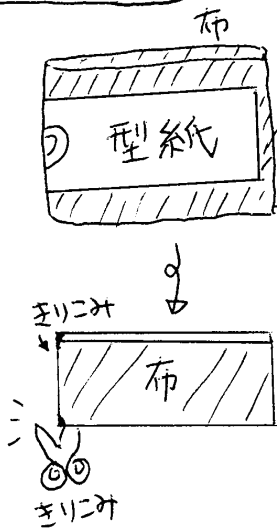
チャコペンまたは水や熱で消えるペン

※次ページから、作り方と型紙です。

計測



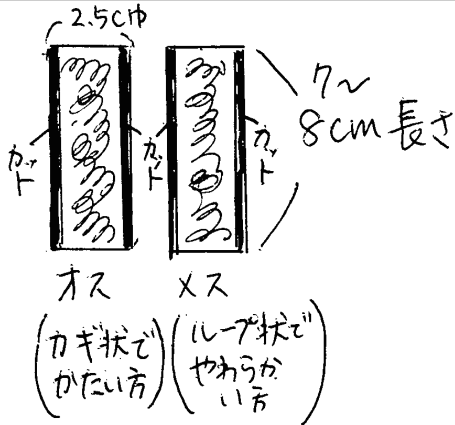
裁断(布)



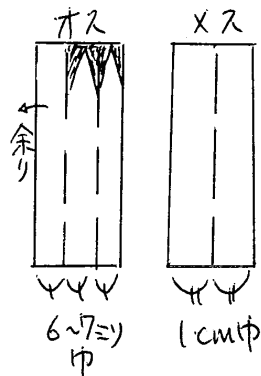
布を2つ折りにしてから型紙を当てて裁断する

型紙を外して折り山(中央)の上下に「はさみで」3~5mm深さのきりこみを入れる

裁断(マジックテープ)

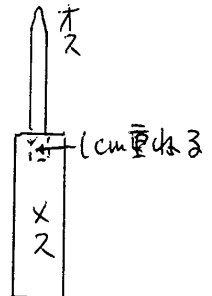


マジックテープはオスメスそれぞれ7~8cm長さに切り出し、左右の硬い部分をカットして、2cm巾にして下さい。

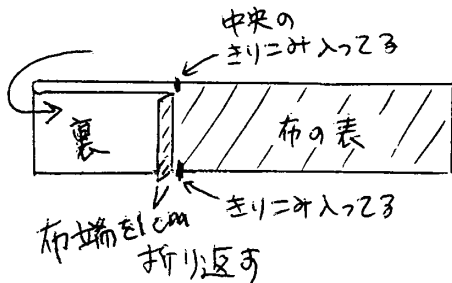


オスは中3等分  
メスは中2等分  
にカットして下さい

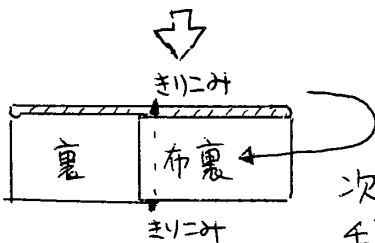
オスの上にメスを1cm重ねた状態を→手芸用ボンドやミシンぬいなどで止めて下さい。



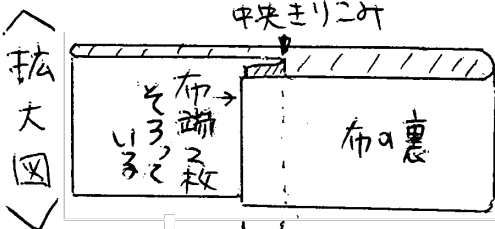
## 縫い準備



図のように、布の左側を1cm折り返してから、中央のきりこみに合わせて折る。アイロンやまち針で止めてこの状態をキープしておく。

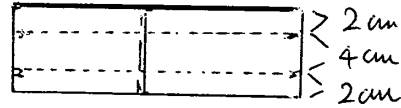


次に、右側も手前側に拵大図のように折り返してアイロンやまち針で止める。

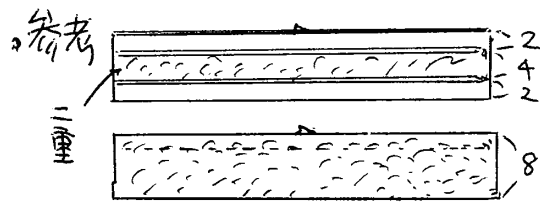
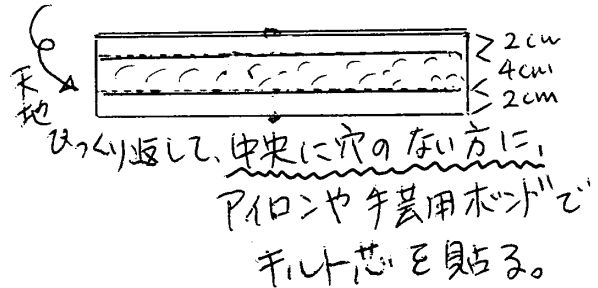


この1cmは布が4枚重なっている。

## 縫う



図のように端から2cmゆで2本ぬう。最初と最後は返し縫い。



冬用は、フィル芯を二重貼りするか8cmゆで全面に貼るとあたたかいです。裏表をひっくり返すの大変だけど。

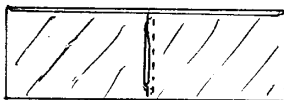
逆に、夏用は何も貼らない方がさっぱりして涼しいです。



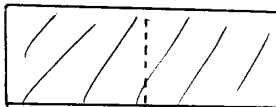
縫いフタキ



中央の穴から、表布を引っ張り出す。  
 菜箸を作るとやりやすいです。  
 全部返せたら、四隅の角や中のぬいしろ  
 をととのえ、アイロンできれいにする。



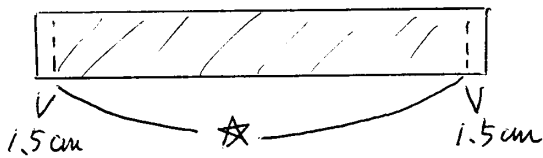
中央の穴をミシン縫いで  
 ぶさぐ。気になる人は  
 手でまつりぬいする。



天地ひっくり返すと、ミシン目だけ。  
 どちら側を肌側にするか 外側  
 にあるかは患者さんの好みで。



本体の丈が、☆ + 3cm になって  
 いるかどうかチェックする。



ダブルガーゼはぬいぢやみやすい  
 ので、もし短かったら  
 マジックテープ位置で調節して、  
 次から型紙を長くする。

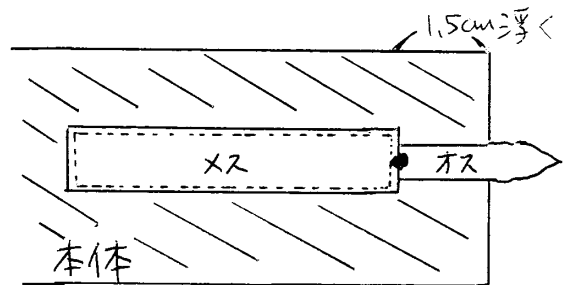
マジックテープ付

<括弧>



端から  
 1.5cm

表側になる方の  
 両端から1.5cmのところに  
 チャコペン、消えるペンで印をつける。



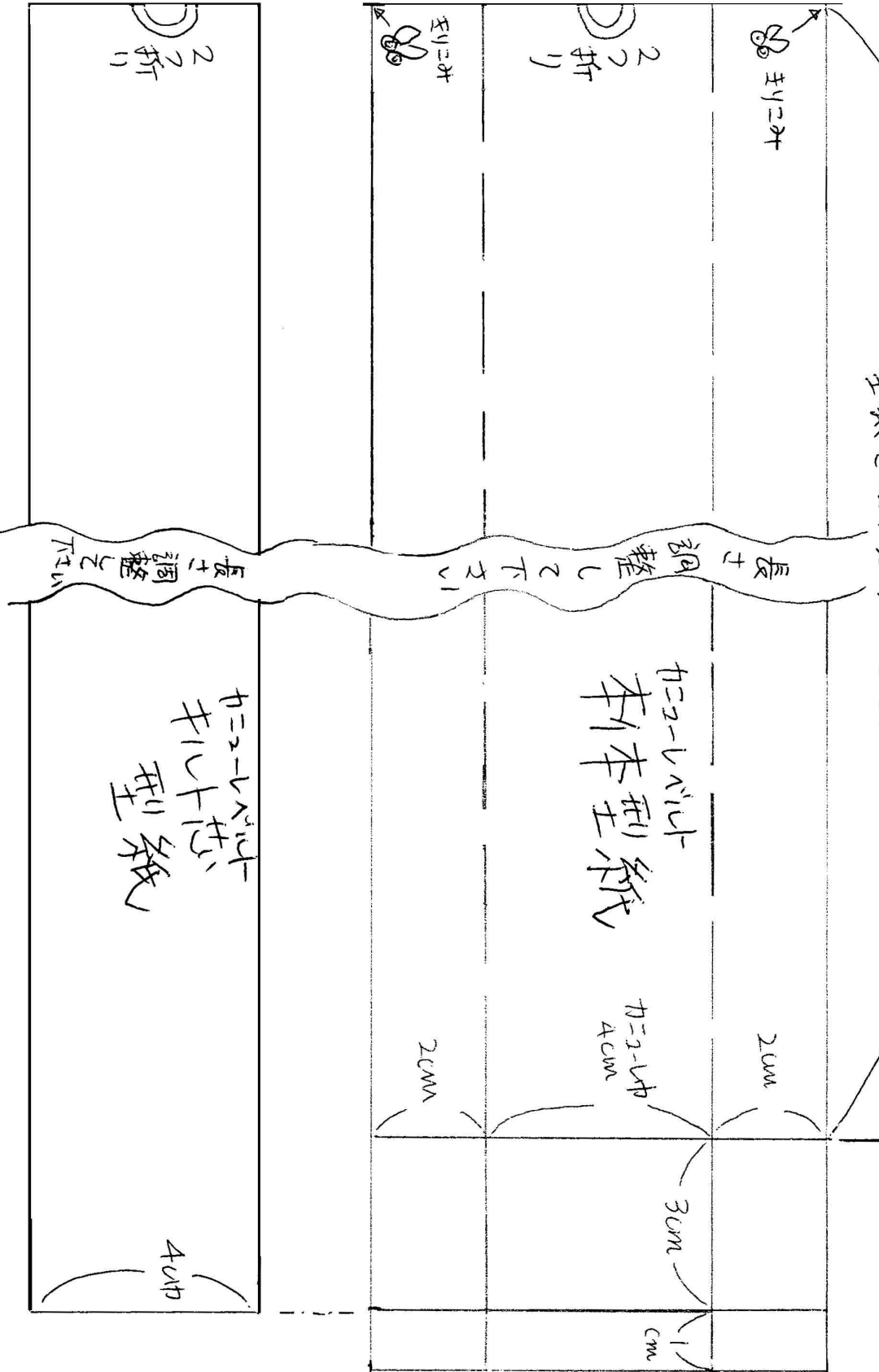
本体左右の印(●)に、マジック  
 テープのオスメスの境目を乗せて、  
 ボンドやまち金で止めて  
 メスの周囲をぐるりと縫いつける。



カニユーシ装着してみても  
 問題なければ完成です。

# 型紙

この長さが、予め測りた  
手法(★)にたずさうに、  
型紙を切りぬきして調整して下さい。



完成品



着用した  
様子



## 事務局からのお願い

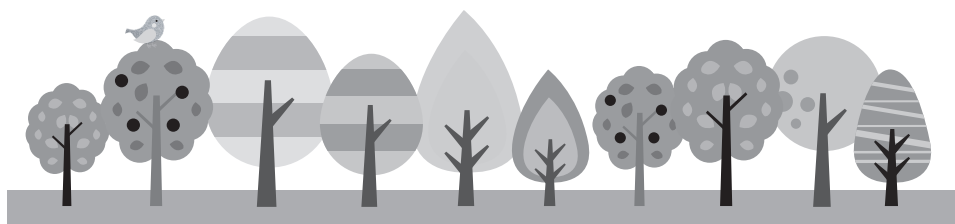
日頃は日本ALS協会秋田県支部をご支援下さり、誠にありがとうございます。

秋田県支部も1986年の設立以来、皆様のご協力を賜りながら支部活動を地道に行っております。その間多くの方にご支援いただき、今日まで活動を継続できているところですが、35年経ち、皆様におかれましても数々の事情の変化もあろうかと思えます。

もし諸般の事情で支部だよりの送付を希望されない方は、ご遠慮なく事務局にお申しつけ下さい。次回の発送より中止いたします。

また1部ではなく、複数送ってほしいというご要望にも対応いたします。できましたらすべての方に日本ALS協会の会員になっていただきたく思いますが、会員登録のあるなしにかかわらず、秋田県支部だよりは発送しておりますので、ご遠慮なく事務局にお申しつけ下さい。支部だより送付の如何にかかわらず、今後とも日本ALS協会秋田県支部および難病患者支援にご理解、ご協力を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

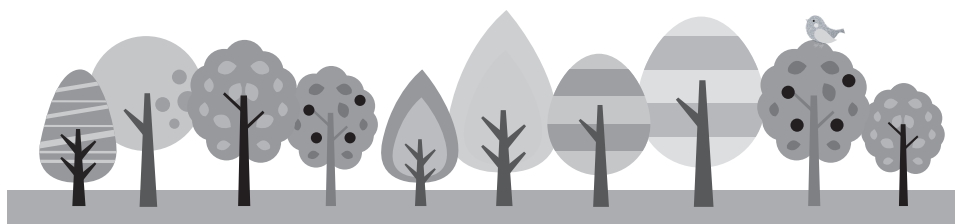
連絡先 日本ALS協会秋田県支部  
〒010-0003 秋田市東通7-4-26  
FAX 018-832-8778  
TEL 090-5838-3606  
MAIL als.akita2021@gmail.com



## お詫びと訂正

日本ALS協会秋田県支部だより前号(第67号)18ページの「ご寄付ありがとうございました」の記載の中で、住所の間違ひがありました。以下の通り、お詫びして訂正いたします。

芳 賀 友 子	秋田市
岩 井 和 代	大瀨村
菅 原 トシエ	秋田市
渡 辺 アチ子	能代市
米 谷 克 雄	大瀨村
橋 本 みさお	東京都
千 葉 憲 悦	大瀨村
藤 田 英 博	秋田市
佐々木 奈々子	秋田市
田 口 和 也	大仙市
櫻 田 美 穂	能代市
木 村 真 澄	大瀨村









# ご寄付ありがとうございました

2021年4月1日～9月30日 敬称は省略させていただきます

後藤 烈子	湯沢市	中村 朝夫	秋田市
坂内 正男	秋田市	黒川 博之	秋田市
阿部 道一	鹿角市	松田 生子	秋田市
田口 良実	秋田市	松岡 齊	茨城阿見町
鈴木 誠子	湯沢市	小林 道雄	由利本荘市
谷本 須美子	宿毛市	鈴木 幹	大仙市
秋村 純江	小金井市	櫻田 美穂	能代市
石田 あや子	仙北市		
大竹 進	青森市		
高橋 節子	秋田市		
大内 東香	秋田市		
千葉 憲悦	大潟村		
和田 千鶴	由利本荘市		
飯塚 妙子	秋田市		

皆様の心のこもるご寄付は、支部活動の源となっております。  
ご厚志に深く感謝申し上げます。

## 郵便振替

口座番号：02510-3-7658

加入者名：日本ALS協会秋田県支部

ご寄付のお振込みは、上記へお願いいたします。

\* 日本ALS協会へ入会希望の方は、前頁『入会申込書』をFAXしますと  
会費納入の振込票が送られてきます。





## 編集後記

今年は、冬がゆっくり訪れてきている感じがします。今の季節は小雪。初候から次候、朔風弘葉（きたかぜこのをはらう）に向かっています。正にその通り、色とりどりの木の葉の絨毯の上を、毎日犬と散歩しています。

さて、今回は中村支部長の挨拶をはじめ、患者のご家族からの体験記等をお届けします。コロナ禍の生活も2年目、まだまだ制限のある生活が続くと思われませんが、支部でも方法を模索しながら活動していきたいと思います。皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。（あ）



NHK 歳末たすけあい



赤い羽根共同募金

この支部だよりは歳末助け合い共同募金の助成金で発行しています