



日本ALS協会

秋田県

支部だより

第69号





次

令和4年総会・交流会のお知らせ	2
支部長あいさつ	3
令和4年度日本ALS協会秋田県支部総会資料	
活動経過報告書	4
会計報告書	6
会計監査報告書	7
活動方針	8
会計予算書	9
秋田県支部役員名簿	10
秋田県支部規約	11
訪問リハビリ実施内容	12
「ポール」を利用したリラクゼーション	13
(研修報告) ALS利用者への支援	16
初心者向けZOOM講座	21
訪問 鍼灸・マッサージについて	26
事務局からのお知らせ	
ALSケアガイドの注文について	28
ボランティアの募集について	29
ご寄付ありがとうございました	30
入会申込書	



日本ALS協会 秋田県支部

令和4年(第36回)

総会・交流会開催のお知らせ

2022年6月11日(土) 13:30~15:00

Zoomでオンライン開催します！

13:30~13:40 総会

14:15~14:40 生活支援から

13:40~14:00 リハビリの紹介

感じたこと

14:00~14:15 リラクゼーション

14:40~15:00 交流会

ZoomミーティングID:

862 7835 3284

パスコード: Qkeg3K



QRコードからも参加できます！



お問い合わせ先：

Home: <https://als-akita.com/>

E-mail: als.akita2021@gmail.com

Phone: 090-5838-3606

Fax: 018-832-8778



Home:



E-mail:



Phone:



皆様のご参加をお待ちしています！

支 部 長 挨拶

日本ALS協会 秋田県支部

支部長 中 村 朝 夫

皆様、常日頃支部活動にご理解ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。緑のグラデーションが鮮やかになっていますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。昨年6月に安保前支部長から引き継いで、支部長になって何も知らないうちに1年が経ちました。コロナもデルタからステルスオミクロンへと、次から次へと変異し名前が変わりますが、会員の皆様がコロナに感染しないことを祈るだけで、何もできないことに苛立ちを覚えます。コロナワクチン接種も、本部で行政に早く接種してくれるように要望していましたが、戻ってきた答えが建前上の「善処します」ではがっかりします。ALS患者や、その家族にとっては、命が掛かっているのです。

さて、前々から患者訪問を優先して行いたいと考えていましたが、どうしてもコロナ禍でできずにいました。そこでオンラインでの患者訪問を計画して進めていきます。その後患者さん以外の会員の皆様に継続して訪問する予定でいます。計画は事務局会議で検討して進めていきます。オンライン訪問については、事前に訪問先の通信機器の有無やアドレスの確認が必要になります。調査にあたり、ご協力をよろしくお願いいたします。

今後の訪問予定

1. 患者の皆様を訪問して、現状を把握し対応する。
2. 患者の皆様以外の会員を訪問して、現状を把握し対応する。
3. 顧問の皆様を訪問して、ご指導をお願いする。
4. 上記訪問結果を踏まえ、速やかに対応していく。

まだコロナが収束するには時間がかかると思います。秋田県支部の成長のために、地道に努力を続けていきます。皆様のご協力ご指導をよろしくお願いいたします。

2022年6月11日

令和4年度日本ALS協会秋田県支部総会資料

令和3年度 活動経過報告書

年	月	日	事 項	場 所	内 容
R3	4	3	会計監査	長 谷 部 宅	
		17	事務局会議	オンライン	今年度の活動について 支部だよりについて
			JALSA理事会	オンライン	長谷部参加
	5	2	JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加
		15	支部だより発送	長 谷 部 宅	第67号支部だより発送 443部
		29	JALSA定時社員総会 理事会	オンライン	長谷部参加
	6	10	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
		12	事務局会議	オンライン	事務局会議の日程について 支部総会について
	7	17	事務局会議	オンライン	オンライン講習会と交流会について 支部だよりについて 患者訪問について
	8	7	事務局会議	オンライン	オンライン講習会と交流会について 支部だよりについて 患者訪問について
		19	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
	9	4	JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加
		7	PACTALS 事前打ち合わせ	オンライン	長谷部参加
		11	交流会	オンライン	事務局員以外2名参加
			事務局会議	オンライン	オンライン交流会について 支部だよりについて 患者訪問について
		17	PACTALS2021NAGOYA 患者会セッション	オンライン	長谷部参加
		18			
		21	田辺三菱製薬との打ち合わせ	オンライン	長谷部参加
		25	JALSA理事会	オンライン	長谷部参加
	26	JPA北海道東北ブロック会議	オンライン	長谷部参加	
	10	16	事務局会議	オンライン	講演について オンライン交流会について 支部だよりについて 患者訪問について

年	月	日	事 項	場 所	内 容	
R3	10	18	JALSA療養相談対応	電 話	長谷部対応	
		23	訪問看護ステーション協議会	看 護 協 会	鈴木講演 「ALSの方への生活支援から感じたこと」	
	11	10	アライアンス年次総会	オンライン	長谷部参加	
		13	交流会	オンライン	事務局員以外3名参加	
			事務局会議	オンライン	オンライン交流会について 支部だよりについて	
		22 23	アライアンスミーティング	オンライン	長谷部参加	
	12	6	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加	
		11	事務局会議	オンライン	オンライン講習会と交流会について 事務局会議の日程について 患者訪問について	
		15	JALSA療養相談対応	電 話	長谷部対応	
		18	支部だより発送	長 谷 部 宅	第68号支部だより発送 435部	
		21	JALSA臨時理事会	オンライン	長谷部参加	
	R4	1	8	事務局会議	オンライン	オンライン交流会について 支部総会・研修会について 患者訪問について
			16	JALSAシンポジウム	オンライン	長谷部参加
			20	アライアンスとの打ち合わせ	オンライン	長谷部参加
		2	1	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
5			JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加	
6			JALSA療養支援部会議	オンライン	長谷部参加	
10			JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加	
12			事務局会議	オンライン	支部総会について 支部だよりについて	
13			JALSA北海道東北 ブロック会議	オンライン	中村支部長・長谷部参加	
19			JALSA理事会	オンライン	長谷部参加	
20			JALSA療養支援部会議	オンライン	長谷部参加	
3		5	JALSA療養支援部会議	オンライン	長谷部参加	
		12	事務局会議	オンライン	支部総会について 支部だよりについて	
		22	JALSA臨時理事会	オンライン	長谷部参加	

令和3年度 会計報告書

(2021年4月1日～2022年3月31日)

収 入	1,111,080	(単位：円)
支 出	600,223	
差し引き	510,857	(次年度へ繰越し)

《収入の部》

項 目	予算額	決算額	増減	内 容
日本ALS協会より	180,000	183,500	3,500	活動助成金
皆様よりの寄付	350,000	270,500	-79,500	47名、3団体
J A L S A 会 費		125,000	125,000	
ケ ア ガ イ ド		9,000	9,000	
共 同 募 金 会	120,000	125,000	5,000	難病連経由
雑 収 入	0	2	2	貯金利子
前 年 度 繰 越 金	398,078	398,078		
計	1,048,078	1,111,080	63,002	

《支出の部》

項 目	予算額	決算額	増減	内 容
支 部 だ よ り	320,000	297,880	-22,120	印刷製本費(67号・68号)
活 動 費	300,000	40,713	-259,287	会議費、HP
通 信 費	200,000	94,471	-105,529	送料、切手、ハガキ、電話
事 務 費	100,000	12,289	-87,711	宛名シール、事務用品
負 担 費	30,000	29,200	-800	秋田県難病連
図 書 購 入 費	10,000	0	-10,000	
予 備 費	88,078	125,670	37,592	J A L S A 会 費 送 金
計	1,048,078	600,223	-447,855	

会計監査報告書

私たちは、日本 ALS 協会秋田県支部の令和 3 年度会計について
下記により監査したので報告します。

期 日:令和 4 年 4 月 2 日 (土)

場 所:長谷部事務局長宅

対 象:貯金通帳、 郵便振替受払通知書綴


受払領収書、 金銭出納整理簿、

結 果:今回の会計監査にあたり、会計監査対象範囲に不正不明な
箇所がなく適正と認めました。

役員の立合いのもと実施しました。

令和 4 年 4 月 2 日

会計監査者 佐藤 夕子 

会計監査者 田村 沙央里 

令和4年度 活動方針

1. 支部便りの発行や研修会の開催などを行います。

ALS患者の療養改善に役立つことを基本に、生きがい発見につながる患者さんからのご便り、医療福祉の専門職やボランティアなどからの情報など、参考になることを紹介します。また、療養に関する研修などを行います。

※皆様の情報や質問、提案、写真等、事務局にお寄せ下さい。

2. 患者訪問や地域交流会に努めます。

患者さんの療養環境を把握することにより、活動の活性化と、孤立しないための連携強化に努めます。また、地域世話人と連携協力し、県難病医療ネットワークへの対応も含め、患者会員のネットワークの充実に努めます。

3. 介護保険やその他の相談に対応します。

お困りごとは気軽に秋田県支部までご相談下さい。問題解決のため関係機関に働きかけをします。

4. 障害福祉機器の支援を行います。

意思伝達装置やコール、文字板などの操作の仕方、トラブルなど相談体制を整えます。

※お困りの方はご相談下さい。

5. ホームページの運営をします。

ホームページを活用し、皆様への情報提供やお問い合わせ、相談等に対応します。

6. 日本ALS協会の会員を募集します。

会員会費は、年間 4,000 円/人で、この会費をもとに各県支部に活動助成されます。

会費納入先『加入者名:日本ALS協会』郵便振替口座 No.00170-2-9438
〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-1-7 カーサ九段 405
TEL:03-3234-9155 FAX:03-3234-9156

※日本ALS協会の入会ご案内は、支部事務局または、支部だより巻末にあります。
また日本ALS協会ホームページからもお申込できます。

令和4年度 会計予算書

(2022年4月1日～2023年3月31日)

収 入	1,148,359	(単位：円)
支 出	1,148,359	
差し引き	0	(次年度へ繰越し)

《収入の部》

項 目	前年度予算	予算額	増減	内 容
日本ALS協会より	180,000	183,500	3,500	活動助成金
皆様よりの寄付	350,000	200,000	-150,000	
J A L S A 会 費		125,000	125,000	
ケ ア ガ イ ド		9,000	9,000	
共 同 募 金 会	120,000	120,000	0	難病連経由
雑 収 入	0	2	2	貯金利子
前年度繰越金	398,078	510,857	112,779	
計	1,048,078	1,148,359	100,281	

《支出の部》

項 目	前年度予算	予算額	増減	内 容
支 部 だ よ り	320,000	320,000	0	印刷製本費(69号・70号)
活 動 費	300,000	300,000	0	会議費、HP
通 信 費	200,000	200,000	0	送料、切手、ハガキ、電話
事 務 費	100,000	100,000	0	宛名シール、事務用品
負 担 費	30,000	30,000	0	秋田県難病連
図 書 購 入 費	10,000	10,000	0	
予 備 費	88,078	188,359	100,281	J A L S A 会 費 送 金
計	1,048,078	1,148,350	100,281	

令和4年度 秋田県支部役員名簿

役職名	氏名	備考
支部長	中村朝夫	患者
副支部長	安保瑠女	患者
事務局長	長谷部ひとみ	遺族
事務局員	鈴木光子	支援者
	岸本あや子	支援者
	木下彩子	支援者
	齊藤康子	患者家族
	星佳子	支援者
	佐々木奈々子	支援者：会計担当
	武田佳子	支援者
会計監査	佐藤夕子	支援者
	田村沙央里	支援者
相談役	廣田紘一	医師
	豊島至	医師
	石黒英明	医師
	芋田強	医師
	小林道雄	医師
	和田千鶴	医師
	菅原正伯	医師
	鎌田幸子	医師
	大川聡	医師
	原賢寿	医師
	柴野健	医師
	松本るい	大潟村
	山口貴美子	支援者
地域世話人	櫻田美穂	能代市
	田中清和	横手市
	梅川素子	横手市

日本 ALS 協会 秋田県支部規約

設 定：昭和 61 年 5 月 10 日（改：H11.9.4）（補正：H23.6.18）

1. 本会は日本 ALS 協会秋田県支部（略称：JALSA 秋田）とする。
2. 本会は、地域社会への啓発と ALS（筋萎縮性側索硬化症）をとりまく療養環境の改善を図ることを目的とし、日本 ALS 協会本部と緊密な連携をとりながら、次の活動を行う。
 - ①会員相互の交流、研究活動
 - ②患者の療養環境改善のため、常に関係者と連携し充実をめざす。
 - ③未入会患者家族への常に関係者と連携し、充実をめざす。
 - ④ALS について啓蒙や情報活動に努める。
 - ⑤その他
3. 会員は、原則として秋田県内在住の日本 ALS 協会正会員、賛助会員、特別会員をもって構成する。
4. 役員は次のとおりとし、任期は原則として 1 年、再任を妨げない。
支部長、副支部長 2 名、事務局長、運営委員（事務局）若干名、会計監査 2 名、そのほかに相談役、地域世話人を設ける。
5. 支部長は総会や役員会を開き、支部の運営に当たる（必要に応じ、地域交流会を開く）。
6. 支部総会は原則として年 1 回とし、次のことを決める。議決は出席者の過半数をもって成立する。
 - ①役員選出
 - ②活動報告、決算報告
 - ③活動方針、予算の決定
 - ④規約の改廃、その他
7. 事務所は支部長宅に置くことを基本とする。
8. 支部活動に必要な経費は寄付金、助成金、その他の収入でまかなう。
9. 会計年度は、4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までとする。

ALS利用者様 訪問リハビリ実施内容

理学療法士 石黒 悠

現在、訪問リハビリで実施している内容は、

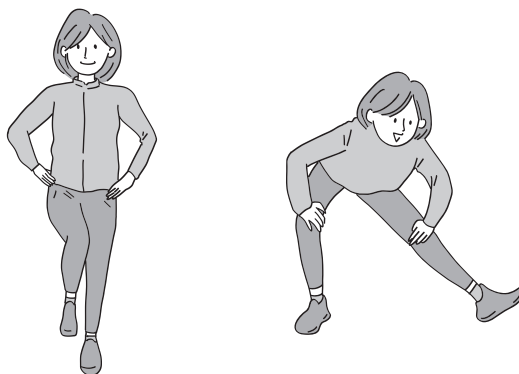
- ①体幹及び両上下肢の関節可動域訓練
 - ②筋力強化訓練
 - ③マッサージ
- を基本的に実施しています。

①の関節可動域訓練とは、一般的なストレッチと一緒に、筋肉を伸ばして緊張をほぐし、関節が固まらないように運動します。上肢は肩関節・肘関節・手関節・手指と順番に、下肢は股関節・膝関節・足関節・足趾と順番に動かし、10秒程度を各2、3回伸ばしていきます。この時、ストレッチと合わせて、筋緊張の程度を確認しながら、痛みがないか(痛みがある場合はどの動きで痛みが出るか)、関節の動きに変化がないか等を確認しながら行っています。

②の筋力強化訓練は抵抗をかけながら、股関節の曲げ伸ばしや開閉運動、足関節のつま先上げ運動を各運動10回行っています。体幹運動はブリッジ運動を10秒保持10回、腹筋運動として頭を上げての5秒保持5回、足を上げての5秒保持5回行っています。運動の負荷が強いと逆効果になってしまうので、負荷量を調整しながら、状態に合わせて実施しています。

③のマッサージは筋緊張の高さから痛みが伴いやすく、固さや凝りをほぐすリラクゼーション目的で実施しています。太ももや腰及び臀部の筋肉が凝りやすく重点的に実施しています。

その他に、病状に合わせて、症状に合わせたプログラムやご家族への介助方法の指導、移乗動作の確認、福祉用具選定のアドバイス等を行っています。



「ポール」を利用したリラクゼーション

「ポール」を活用した リラクゼーションを体験してみよう



ポールウォーキング・アドバンスコーチ

日本ALS協会秋田県支部事務局

佐々木奈々子

お問い合わせ☒ : nananako8@gmail.com



ポールウォーキングとは…

・専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩ける

・上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり運動効果もアップ

・上半身と下半身がねじれ合う回旋運動により体脂肪を燃焼とインナーマッスルが強化されしなやかなボディメイクも可能



だれでも楽しみながらできる！
※体調に合わせて行いましょう

ココロとカラダに効く「しっかり歩き」

【精神的健康に効く】

- うつ病などの心の障害の予防 4000歩/5分以上
- 認知症・心疾患・脳卒中の予防 5000歩/7.5分以上

【身体的健康に効く】

- 骨粗しょう症・動脈硬化・ロコモティブシンドロームの予防 7000歩/15分以上

【代謝的健康に効く】

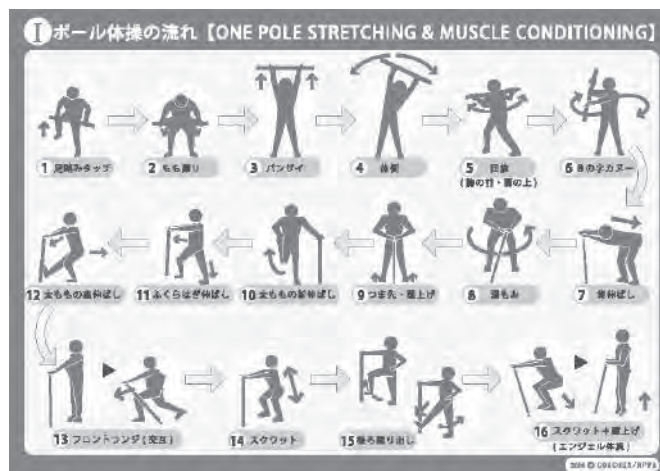
- 糖尿病・高血圧の予防 8000歩/20分以上
- メタボリックシンドロームの予防（75歳未満）
10000歩/30分以上



出展：Aoyagi Y, Shephard RJ: Step per day: the road to senior health?, Sports Med, 39(6):428-38, 2009.

ポールを使ったストレッチのすすめ

ポール体操で使用筋群を温め、動きのリハーサル！呼吸は自然に



ポールウォーキング効果的に歩くためのポイント

ポールウォーキング



かかとからつま先への重心移動



まとめ

- 2本のポールを手に歩くだけで、通常ウォークよりも短時間で質の高い全身運動ができる。
- 腰痛、頭肩腕部の凝りを軽減し、上肢および下肢のコーディネーションが改善され、しなやかな身体づくりにも効果的。
- 折角のウォーキング、上半身を遊ばせておこなってもったいない！
- ポールウォーキングは時間をセーブし、「しっかり運動効果」を追求できる。
- つまり「一石二鳥」「一挙両得」



お問い合わせ☒ : nananako8@gmail.com



昨年10月 秋田県訪問看護ステーション協議会からの依頼により、研修会を行いました。訪問看護でALS利用者から学んだことや、日本ALS協会秋田県支部事務局のお手伝いをさせて頂き学んだことを県内訪問看護ステーションに勤める訪問看護師さんへ伝えたい事、関わる皆さんに知ってほしいことを話しました。

ALS利用者への支援

～生活支援からコミュニケーション方法～

日本ALS協会秋田県支部

鈴木 光子

まずは皆さん想像してみましよう

身体を動かすための神経系(運動ニューロン)が変性する病気です。

脳の機能は障害されません。

※どんなことが困るでしょうか？

日本ALS協会は「ALSと共に闘い、歩む」ことを趣旨とした非営利団体として1986年に設立。

2012年に一般社団法人となり、

2021年に設立35周年を迎えました。

2020年現在の会員数はおよそ4,100名、全国に42の支部を組織しています。

会員は患者・家族・遺族が中心ですが、

医療専門職、介護関係者、行政職員、研究者、一般市民も数多く加入しています。会員は、

ALS患者が社会的に埋没・人間的に孤立することなく、共に暮らせる社会を目指して、各方面で活躍しています。

**日本ALS協会設立の翌年2013年秋田県支部
秋田県内特定疾患医療費受給者数**

平成29年 : 112名
平成30年 : 105名
令和元年 : 101名
令和2年 : 123名
※秋田県支部 患者会員 : 16名
今年度 会員総数 : 74名

支部だより発送 : 450冊

在宅での難病患者の課題

早期治療の困難性
通院継続の困難性
治療未確立による精神的苦痛
介護維持の困難性

なぜ訪問看護が必要か？

在宅療養を行う難病患者の特徴である

**慢性進行性・運動、呼吸、嚥下、排泄、自律神経、
構音障害などの身体機能の障害**
ADLの低下や寝たきり状態
**生命維持のため気管切開や人工呼吸療法、経管栄
養法、膀胱留置カテーテルなどの医療処置**
コミュニケーション障害が高度

療養の場は選択できる！

**保健・医療・福祉の専門職の支援により医療 依存
度が高くても在宅療養を行なうことが可能**

**自らの意思により質の高い生活を追及することが
選択出来る**

**24時間途切れることがない介護が必要であり、自
宅で安全に安心して療養生活を送るために
訪問看護師が担う役割は大きい**

私がALS患者から学んだこと

一人ひとり 病気の進行状況が違う
病気の受け止め方も違う
全身の筋力が低下しても脳の機能が正常に機能していること
の辛さ
療養環境は自ら作り上げていくものであり、誰かが整えてく
れるものではありません
築いてきた療養環境は引き継がれていく
診断されるまで、診断されてからの厳しい選択が必要である
リハビリ継続が重要
コミュニケーションの確保(QOLが違う) その他

コミュニケーション支援のポイント

言語コミュニケーションが基本
残存機能を活かした手段
誰でも解る方法
簡便な方法
補完・代替コミュニケーション手段を確保
「聴く」姿勢を貫く
支援者での手段を統一
筆談・文字盤・透明文字盤・口文字など

透明文字盤

目線を合わせる方法

あいうえお から選択する方法

あかさたな から選択する方法

読み上げ 2 || | →

読み上げ1	あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
	い	き	し	ち	に	ひ	み		り	
	う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆる		
	え	け	せ	て	ね	へ	め		れ	
	お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	ん

フリック入力（眼球運動による）

う
い あ え
お

注意して欲しい事

あせらず、落ち着いて聞き取りましょう。
よく一文字目を忘れてしまい、また初めから聞き取り直す人がいますが、覚えられない人は初めからメモを取りながら聞き取って下さい。

また、介護者の私的な考えを挟み、勝手に単語を作ったりしないで読み取ることに専念して下さい。話し手は患者さん本人です。

口文字コミュニケーションのメリット

道具を使わない

表情筋の筋力低下を防止

目線を合わせてのコミュニケーション

離れた場所でも出来る

話したい事を文字盤より早く伝えられる

口文字コミュニケーションのデメリット

介護者が気づかないと話せない

介護者の先読みは困る

お互いのリズムを合わせる必要がある

介護者の記憶力と読解力

言葉を知らないと会話が通じない

実 習 編

- ・ 透明文字盤 目線を合わせて
- ・ 透明文字盤 瞬き合図
- ・ 口文字
- ・ フリック入力

ALS患者の訪問看護

出来るだけ早い時期からの関りが、これからの療養には有用

複数のステーションで関わる

複数の担当でケアの内容を統一

ステーション経営の安定には有用

ALS利用者を中心とした多職種で連携を

最後にALS患者からのお願い

患者である「私」には「私」としての意思があります。「私の思い」を聞いてください。

「私」には知りたい事、知りたくないことがあります。一つ一つ機能が低下して、様々な「あきらめ」を経験してきました。

進行する病気ですが、やはり抵抗したいです。

リハビリは続けたい。リハビリの効果、リハビリの方法を教えてください。



初心者向けZoom講座

日本ALS協会 秋田県支部 星 佳子



zoom

Zoomとは、アメリカに本社を置く「Zoom ビデオコミュニケーションズ」が提供するwebミーティングツールの名称です。リモートワークやオンライン飲み会などで、予想外に家に閉じこもる日々がつづくここ数年。オンラインコミュニケーションツールとして脚光をあびています。ごくごくかんたんに言えばZoomとは「ビデオ、音声会議、トークで多人数とわざわざ移動しなくてもZoomで顔を合わせてコミュニケーションできるアプリケーション」といえるようです。



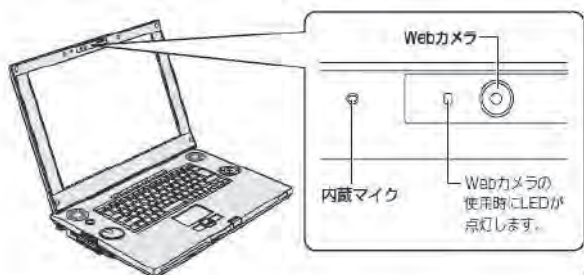
1.Zoom 利用するための必要な機器と準備

パソコン、携帯(スマートフォン、アンドロイド)、タブレット等から参加可能ですがお勧めはパソコンからの参加が良いと思います。

〈機器と準備〉

- ◎ウェブカメラ(パソコンに内蔵されていない機種の方は別途準備が必要です)
- ◎マイク：ウェブカメラに内蔵されているマイクで可能(ヘッドホンやイヤホンでも可能)
- ◎スピーカー：ヘッドセットやイヤホンでも可能です。

確認①パソコンで参加の方は、webカメラが接続されているかどうかの確認をしましょう



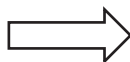
(図1)

パソコンに内蔵されているカメラのほとんどは、ディスプレイ上部に搭載されており、パソコンの前に座ったときに、自分の顔と真正面に向かい合うように配置され、カメラ横にはマイクが内蔵されている機種がほとんどです。

※パソコンにカメラがついていない場合はカメラとマイクの機器を別途用意が必要です。
外付で、USB 接続でカメラやマイク付きヘッドセットを簡単に付ける事が可能です。



ウェブカメラ マイク内蔵とヘッドホン



外付けでつけた様子

確認②Wi-Fiの有無を確認。スマートフォンにはウェブカメラやマイク、スピーカーが内蔵されていますが接続には通信料がかかりますので固定回線やWi-Fi環境が必要

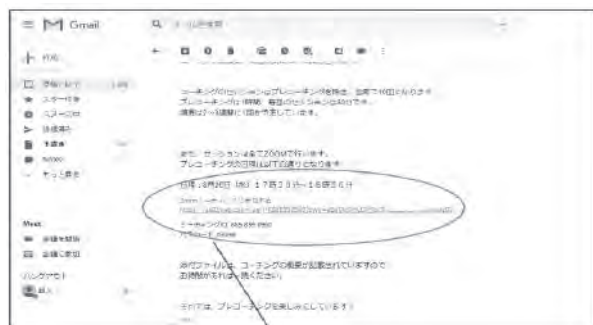
確認③Zoomに参加する場合はメールアドレスが必須です。

確認④充電は出来ていますか。 電源の確保も大切です。

2.Zoom ミーティングへの参加

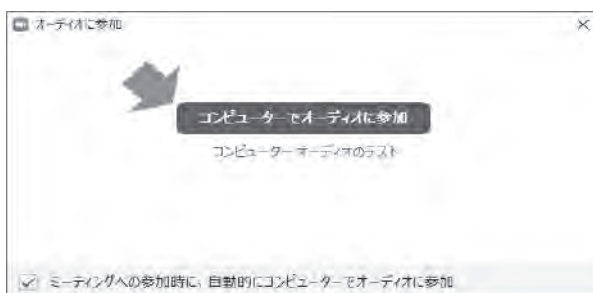
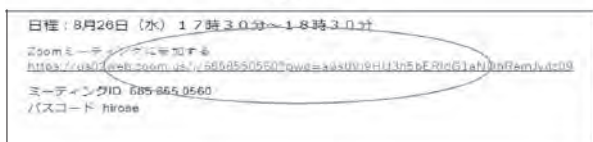
Zoom は参加するだけなら、アカウント登録は必要ありません。ミーティングのホスト(主催者)側から送られた招待 URL をクリックするだけで、Zoom アプリがダウンロードされ、Zoom ミーティングに参加することができます。

◆パソコンで招待 URL をクリックして参加する方法(参加するだけであればこの方法が簡単です)

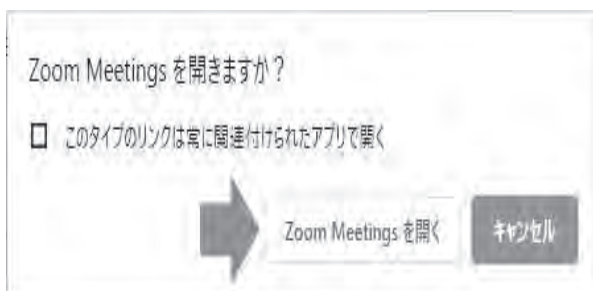


①ホスト(主催者)側から届いたメールを開きリンク(ミーティングID:枠内)を、会場時間内になったらクリックします。

※招待URLをクリックしたとき、Zoomがパソコンにインストールされない場合は、Zoomのダウンロードセンターから手で Zoom をダウンロードして、インストールを行ってください。ID・パスワードの入力で対応してください。



②Zoomの参加画面になると、次のような画面が出てきますので、**コンピューターでオーディオに参加**をクリックしてください。



③「起動中」という表示が出て、ブラウザの上部に「Zoom Meetingsを開きますか?」というダイアログが表示されます。

「Zoom Meetingsを開く」をクリックしてください。



④接続されています。



⑤この画面のように顔がうつれば参加完了です。

⑥Zoomの終了は退出ボタンをクリックしてください。

◆パソコンで「ミーティング ID」、「パスワード」を入力しミーティングに参加する方法

ミーティングのホスト(主催者)側から送られた招待 URL に記載されている「ミーティング ID」、「パスワード」でミーティングに参加ができます。



①Zoomアイコンをクリックします。



②「ミーティングに参加」をクリックします。



③招待メールを確認します。

「ミーティング ID」「パスワード」はありましたか



④メールに記載されている「ミーティング ID」と自分の名前を入力し「参加」をクリックします。

◆スマートフォン・タブレットからの参加

ホスト(主催者)側から送られた招待 URL をクリックします。別メールで送られているパスワードを入力します。



①ビデオプレビューが表示されるので「ビデオ付きで参加」を選択



②オーディオ設定 iPhone「他のユーザーの声を聞くにはオーディオに参加してください」と表示されたら、「インターネットを使用した通話」をタップします。Android「デバイスオーディオを介して通話」をタップします。

◆Zoom 公式から (パソコン) へインストールする方法

Zoom のインストールは無料でできます!!

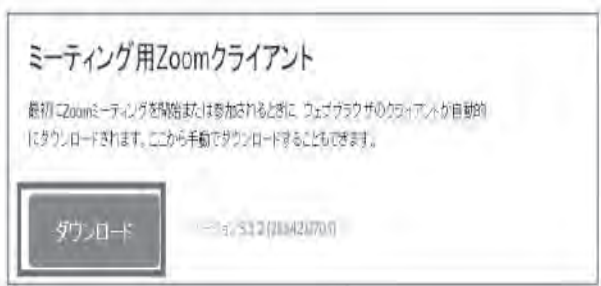
Windows の PC(パソコン)でアプリのダウンロードを行い参加する方法です



①ダウンロード方法

公式ホームページを検索し、ホーム画面下部の「ダウンロード」から、「ミーティングクライアント」をクリックしましょう。

https://zoom.us/download#client_4meeting



②次に下のページに移るので、「ミーティング用 Zoom クライアント」のダウンロードをクリックすると、クライアントアプリのインストーラーがダウンロードされます。



③「ミーティングに参加」というボタンが表示されたら、Zoom のインストール完了。

※Zoom はシンプルなアプリのため、インストール自体に時間はかかりません。また、特に情報を入力する必要もありません。

※ここから Zoom ミーティングに参加するときは 3 ページを参照してください。

◆【Zoom】インストール方法 (スマートフォン・タブレット)



「App Store」または「Play ストア」で「Zoom」と検索します。



検索結果から「Zoom Cloud Meetings」をインストールします。アイコンが作成されます。

3.Zoomの基本操作(参加者のボタン)


●Zoomの基本操作画面(スマートフォン・タブレット)



●Zoom基本操作画面(PC)

- ①ミュート:自分の音声を相手に聞こえないように、オン・オフにできる。発言する時以外はオフにする。オン状態では自分サイドの音や会話が入る。②ビデオの開始・停止ができる。(録画という意味合いではない。)※オフにした時には、プロフィール画像や自身の名前が表示される。ビデオはオンの状態にして顔を出すのがマナーです。①と②どちらもオフ状態は赤い/で示される。③招待:通話する相手を招待する。④参加者:ミーティングルームに参加している人を確認できる。右上の数字は、参加者数。⑤画面の共有:自分のPCの画面を参加者全員と共有する。⑥チャット:参加者全員とメッセージのやり取り、参加者同士で個別にメッセージのやり取りに使う。⑦レコーディング:参加しているZoomをレコーディングする。(ホスト側の承認が必要)⑧反応:親指アップ👍と拍手ボタン👏で反応を示すことができる。⑨ミーティングから退出/ミーティングの終了:自分だけがミーティングから退出できる。⑩情報:ミーティングルーム名(会場名)やURL等を確認できる。⑪スピーカービュー/ギャラリービュー:ギャラリービューは参加者全員の画像を一覧表示するなど、画面の見え方を変更する。⑫全画面表示:Zoomの画面の大きさを切り替える。音声・ビデオの操作、ミーティング時のマイク・音声をコントロールします。



- ⑥  ⑦ ①ミュート:自分の音声を相手に聞こえないように、オン・オフにできます。発言する時以外はオフにします。
②ビデオの開始・停止ができます。(録画という意味合いではありません。)
パソコン操作参照

訪

問

マッサージ

鍼

灸

鍼灸・マッサージ

経験豊富なスタッフがお伺いしますので安心してお任せください。
介護保険の枠がいっぱいの方でも、健康保険になりますので
上手に組み合わせて満足の行くサービスを受け取ってください
また他社には無いサービスとして患者様からのご希望があれば
お家のお手伝いを無料でおこなっております！



是非1度
お試しマッサージを
受けてみて下さい！



健康保険証が使えます

障害者手帳をお持ちの方

関節拘縮や痺れがある

身体が動かしにくい方

1人で通院が大変な方

お家のお手伝い有り



【病名の一例】

筋萎縮性側索硬化症（ALS）廃用症候群/脊髄損傷/脳性麻痺/脳梗塞/脳出血
くも膜下出血/パーキンソン病/進行性核上性麻痺大脳皮質基底核
閉塞性動脈硬化症/神経原性筋萎縮症/球脊髄性筋萎縮症/原発性側索硬化症
多発性硬化症/視神経脊髄炎/脊髄小脳変性症/多系統萎縮症/アルツハイマー型認知症
レビー小体型認知症/脊髄損傷/頸髄損傷胸髄損傷/腰髄損傷/筋ジストロフィー
黄色靭帯骨化症/縦靭帯骨化症/慢性再発性多発性骨髄炎強直性脊椎炎
腰椎椎間板/ヘルニア/心筋梗塞 等等

※上記へ掲載していない病名であってもお気軽にご相談下さい！

患者様やご家族様へ許可を頂き、お言葉を載せさせて頂きました。

いつも母がお世話になっています。
去年の5月頃全く歩く事もできなかった
母でしたが、マッサージのお陰で、
みるみる元気を取り戻し、本当に感謝して
おります。昔の母の笑顔が見られる幸せを
感じております。
ありがとうございます。



毎回丁寧に施してくださり、
日常の暮らしの中での無理のない
自主トレ、筋トレ等のさりげない
アドバイスも下さり、会話も楽しく
毎回楽しく充実した一時を過ごせて、
感謝しています。

週3回の訪問をお願いしており、
マッサージをしてもらっている間に
あれこれと掃除機や洗剤をして貰い
本当に助かっております。
一人住まいの為、不安な事も多いので
いつも気にかけてくださり、本当に
感謝しています。これからも
宜しくお願いします。



担当の先生と、とても相性がよく、
仲良くして頂いているので
私も安心しております。
マッサージも大変お上手で父も気持ち
が良いそうです。
父にとって、とても大事な時間ですので、
このまま末永くお付き合いをお願いした
いです。



リウマチで節々が痛く、薬にもすが
る思いでマッサージを始めてみましたが、
半年経った頃から、肩をあげる事も出来る
ようになり、日常生活が、とっても楽に
なってきました。
主人とのお別れもありましたが、心の支え
にもなってくさっております。
これからも細く長くお付き合い出来ましたら
幸いです。

感染対策で施設の母との面会が禁止
となり、様子が解らず不安でしたが
動画や写真を送って下さるサービス
始めて下さったので、心配が吹き飛
びました。私に変わって色々と言
もして貰い助かってます。ありがとう
ございます



2020年
9月発行!

ALS ケアガイド

ALSと告知された患者・家族に最初に手に取ってほしい本
(筋萎縮性側索硬化症)

ALS患者や家族に最初に手に取ってもらえるように
分かりやすく読みやすい内容となっています。
各章ごとに患者や家族の体験談が掲載されていて、
その時々課題もイメージしやすくなっています。
患者、家族ばかりでなく、支援されている人たちにも
是非読んでほしい一冊です。

「ALSケアガイド」の購入申し込みは、
秋田県支部へお願いします。

目次

- [1] ALS とは
- [2] ALS と診断されたら
- [3] ALS の症状と治療
- [4] 治療について
- [5] 保険について ～民間保険における相談事例～
- [6] 生活支援
- [7] 運動障害が起こったら
- [8] 嚥下困難（むせこみ、飲みにくい）があったら
- [9] 呼吸が困難になってきたら
- [10] 呼吸リハビリテーション（カフアシスト、LICトレーナー）
- [11] コミュニケーション
- [12] レスパイト入院
- [13] 医療的ケア（痰吸引）について
- [14] 災害への備え
- [15] ALS と共に生きる

日本ALS 協会のあゆみ

[資料] 在宅療養を支える制度

ALSケアガイド

一般社団法人 日本ALS協会

ALSの患者・家族の皆さんにとって欠かせない本!

この本はALSに悩めるノウハウを専門家・患者・家族、それぞれの立場から
詳しく教えてくれる。ALSの効果的な治療ができるまで、患者・家族は不屈の
精神でこの病気と闘ってほしい。頑張ってください!

コロンビア大学病院神経内科教授 前ALSセンター主任 三本 博

B5版 110頁

頒価 1,500円

お問い合わせ

一般社団法人 日本ALS協会

TEL03-3234-9155 FAX03-3234-9156

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-1-7カーサ九段405

協力してくだ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くだ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) 患者さんたちへ訪問します(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たりします。
- 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



ご寄付ありがとうございました

2021年10月1日～2022年3月31日 敬称は省略させていただきます

鈴木 幹	大 仙 市	大和田 勉	秋 田 市
櫻 田 美 穂	能 代 市	石 田 あや子	仙 北 市
炭 元 サダヲ	大 潟 村	和 田 千 鶴	由利本荘市
芳 賀 友 子	秋 田 市	金 子 レイ子	秋 田 市
秋田友の会	秋 田 市	高 橋 節 子	秋 田 市
坂 内 正 男	秋 田 市	鎌 田 幸 子	秋 田 市
小 坂 順 子	横 手 市	山 口 貴美子	潟 上 市
原 賢 寿	秋 田 市	長 門 建 作	八 峰 町
大湯リハビリ温泉病院	鹿 角 市	ごてんまり 訪問看護ステーション	由利本荘市
千 葉 憲 悦	大 潟 村	近 藤 秋津子	秋 田 市
山 本 平 男	大 潟 村		
歳末助け合い共同募金	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、巻末『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。

日本ALS協会
会長 殿

入会申込書

私(当団体)は、貴会の趣旨に賛同し次のとおり入会を申し込みます。

年 月 日

フリガナ	
入会者氏名	性別 (男・女) 昭和・平成 年 月 日生 (才)

団体の場合	フリガナ
	団体名
	フリガナ
	代表者氏名

正会員 議決権を持つとともに、会運営上の責任を分かち担う
(個人のみ) (患者・同居家族は原則として正会員) 年会費 4 千円

賛助会員(個人) 年会費 4 千円 × 口数 口

賛助会員(団体) 年会費 5 千円 × 口数 口

会員区分

<input type="checkbox"/> 患者本人	<input type="checkbox"/> 同居家族	<input type="checkbox"/> 別居家族
<input type="checkbox"/> 親族	<input type="checkbox"/> 遺族	<input type="checkbox"/> その他一般
<input type="checkbox"/> 医師	<input type="checkbox"/> 医療・保健・福祉関係	

※専門職の場合、科目・職種 ()

住 所 (会報等 送付先)	1. 自宅 2. 勤務先 3. その他 〒 (-)
	TEL
	FAX
	Eメール

入会者が次のいずれかの場合はお書きください

患者本人である ⇨ 家族名 続柄 _____

家族・親族である ⇨ 患者名 続柄 _____

勤 務 先 (医療/福祉関係者はなるべくお書き下さい)

業 種 (団体会員の場合はお書き下さい)

協 会 使 用 欄	(摘 要)	(会員番号)	入力日	担当者
--------------	-------	--------	-----	-----

き
り
と
り
線

編集後記

未だ新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の勢いは止まらずですが、そんな日常生活の中、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？ 春から新緑の季節へと向かう頃には、皆様に支部便りをお届けできると思います。

今回の支部便りでは、総会資料の他、講習会の内容等をお知らせいたします。今年の総会は、オンラインでの実施を計画しております。初めての試みとなりますが、皆様との交流も含め、事務局一同で準備をしてお待ちしております。ぜひ、ご参加ください。

コロナ禍ではありますが、少しでも皆様のお力になれますように、活動を続けていきたいと思っております。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