# 元気予報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事（日光地区）　日光野口病院　長岡（ながおか） 正範（まさのり）

## がん患者さんのリハビリテーション

5月号に続きリハビリテーション（以下、リハ）について、再び話題にします。

リハについて人々の感じ方や考え方はさまざまです。マッサージのことを思い出す人もいるでしょう。または、脳卒中によっておこる手足のまひ（片まひ）の訓練や骨折のギプス固定で固まった関節の可動域訓練（動く角度を正常に戻す訓練）を思い出す人もいるかもしれません。

リハには、「復活・復権」とか、オルレアンの乙女と言われたジャンヌ・ダルクの「名誉回復」という意味もあります。第二次世界大戦後には、戦傷で障がいを持った人を再び税金が納められる人にするという定義でしたが、現在は、障がいを持った人のＱＯＬ（生活の質）の維持という考えも取り入れられています。

スポーツ選手には、けがで競技から離れても、リハでけが以前より一層の機能向上を目指すという人もいて、元に戻す以上の期待も込められています。

例えば「あなたはがんです。余命は3カ月です」と診断されたときにとても落ち込むと思います。病室で打ちひしがれているときに、リハ科医師やリハ職員（理学療法士など）が訪れたらどのように思うでしょうか。多くの患者さんは、リハという言葉のもつ「復活」を思い出して、新しい世界が広がると感じるかもしれません。

現在の医学は、さまざまながんの5年生存率をめざましく向上させました。がんであっても長い間、治療を続けながらの生活を送ることになります。多くの患者さんは、「自分の足で立って、トイレに行きたい」と希望します。そのためのリハが、がん患者リハビリテーションです。

がんが消滅したわけではないので病的骨折（強いはずの骨が簡単な力で折れてしまうこと）を発生させないよう注意を払って、筋力訓練・関節可動域訓練・ベッドからの起き上がり、立ち上がり訓練などが行われます。

時代とともに、リハビリテーションの考え方・対象が拡大しているのです。

# 市民文芸

## 川柳

選者　大橋芳明

役に立つ思えるだけで至福感　植竹勝

廃校にひとりぼっちの金次郎　江袋操

富嶽（ふがく）でも出来ぬワクチン日本国　森松隆

あてもなく靴も黙った交差点　小曽根光秀

### 課題句

真直ぐに帰る癖つく妻の味　佐藤忠介

### 一般句

広報10月号の川柳課題句の題目は**「夜」**です。締切は8月20日（金）です。一般の句とあわせてご応募ください。

## 俳句

選者　須藤火珠男

端居（はしい）して濁生（じょくせい）思ふことしきり　湯沢くに

ボタン咲くはるかの娘（こ）に慣れぬ写メール　黒子美代子

# 子育ての催し

**※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記内容は中止または変更となる場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合先でご確認ください**

講…講師　定…定員　¥…費用　持…持ち物　申…申込期間　問…問合先

| 場所 | 開催日時 | 内容 |
|---|---|---|
| 地域子育て支援センターぽかぽか（日光ランドマーク３階）☎0288-22-2299<br>支援センターの愛称が「ぽかぽか」に決まりました！ | ８月25日（水）<br>午前10時15分～11時 | **◎ぽかぽかひろばの夏まつり**<br>支援センターのひろばで、ゲームやお買い物をしながら楽しく過ごしましょう　定…20組（先着順）　申…８月20日（金）まで |
| | ８月31日（火）<br>午前10時15分～11時45分 | **◎フィットネス・フラ＆ヨガ**<br>ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使って行うスローエクササイズです　講…小川智子（おがわともこ）氏（フィットネスインストラクター）　定…10名（先着順）　申…８月27日（金）まで　持…タオル・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル<br>※お子さんを預かります |
| | ９月１日（水）<br>午後１時30分～３時 | **◎ミニ学習会「からだ編」子どもの病気　～知ってて安心！予防と対応～**<br>お子さんの健康・病気について、気になることはありませんか？ 小さな疑問でも分かりやすく、丁寧に答えます　講…吉原重美（よしはらしげみ）氏（獨協医科大学病院副院長）　定…10名（先着順）　申…８月31日（火）まで　※お子さんを預かります |
| 日光親子ふれあいひろば（日光福祉保健センター内）☎0288-54-3001<br>※行事は全て、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます | ８月中（月～金）<br>午前10時～午後２時30分 | **◎作ってあそぼう！**<br>身近な素材を使った簡単工作です。週替わりで作って遊べます |
| | ８月中（月～金）天気の良い日<br>①午前10時30分～11時30分<br>②午後１時～２時 | **◎水はともだち**<br>ひろばのベランダで水遊びを楽しみます　持…バスタオル・水着（水遊び用紙パンツ）・飲み物　※開催に関しては日光親子ふれあいひろばにお問い合わせください |
| 鬼怒川親子ふれあいひろば（清流保育園内）☎0288-25-6413 | ８月上旬（月～金）天気の良い日<br>午前10時～正午 | **◎プール遊び＆シャボン玉**<br>持…バスタオル・水着（水遊び用紙パンツ）・飲み物　※開催に関しては鬼怒川親子ふれあいひろばにお問い合わせください |
| | ８月中<br>午前10時～午後２時 | **◎８月の制作あそび**<br>折り紙で遊ぼう！ ちぎって貼っての簡単作業です。小さなお子さんもできます |
| | ９月３日（金）<br>午前10時～正午 | **◎オピニオンリーダーのひだまりサロン**<br>お月見行事　講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部　定…親子６組（先着順）　¥…150円　申…当日朝まで |
| 足尾親子ふれあいひろば☎0288-54-3001 | ８月３日（火）<br>午前10時～正午 | 足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります |

## 短歌

**選者　川田美佐男**

バラの園アントワネットが夢の中　佐藤美貴子

盆提灯（ぼんちょうちん）囲みてうからやからかな　新妻康次

赤き頬（ほほ）荒畑裂いて雉子（きじ）走る　斎藤靖彦

衣替形見になりしブラウスに腕を通して思い出手繰（たぐ）る　北﨑君

毎朝の体温計に身を細め上がってくれよと回復願う　森松隆

男体山（なんたい）の裾野に広がる扇状地濃緑に染め初夏の陣形　青木照雄

晩霜を照らす月影頼りにし育苗ハウスに散水急ぐ　阿久津年秀

たそがれる山を眺めてしみじみと我が青春にもどる一時（ひとときき）　渡辺文夫

**作品を募集しています**

氏名（ふりがな）、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール（hishokouhou@city.nikko.lg.jp）でご応募ください（二重投稿不可）。

※締切は毎月20日。投稿は１カ月にそれぞれ１人５句まで。漢字にはふりがなを明記してください

**応募先**…秘書広報課　広報広聴係
〒321－1292　日光市今市本町１番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137