

Ambitious アンビシャス



表紙は語る
「脊髄性筋萎縮症（SMA）」

アンビシャス通信

10月の報告あれこれ

アンビシャスマモ

保健所からのご案内

セルフ・コントロール研修会のご案内

2020年度 難病医療相談会

多発性硬化症・視神経脊髄炎

医療講演会開催のお知らせ

こころの現場から

つぶやきチャンブルー

シリーズ 第68回

『患者学』 加藤 貞三教授

沖縄県難病団体の掲示板
団体定例会・交流会スケジュール

患者団体からのおたより

全国筋無力症友の会 沖縄県支部より

医療講演会、総会開催について

オンライン「難病ゆんたく会」のご案内

沖縄県内難病患者団体一覧
今月のおくすり箱

オンライン
占い

エッセイ 浦崎 綾乃さん
お勧め映画情報

編集後記

表紙は語る 三好 史子（みよし ふみこ）さん 脊髄性筋萎縮症（SMA）



OriHime(オリヒメ)を操作して、沖縄のみんなと一緒に授業を受ける。

アンビシャスの読者の皆様初めまして。島根県在住の三好史子と申します。

私は生まれつきSMA（脊髄性筋萎縮症）という、10万人に1人2人の難病です。ゆっくりと全身の筋力が落ちていく病気で、立つたり歩いたりすることはできず、電動車いすに乗つて生活しています。身体を自分で動かすことが難しく、トイレや入浴、食事や寝返りなど日常生活のあらゆる場面で介助が必要で、夜間のみ呼吸器をつけています。21歳まで障害者施設で生活していましたが、今はヘルパーの支援のもと一人暮らしをしています。

2年ほど前からOriHimeという分身ロボット（以下オリヒメ）を使つていろいろな活動をしていました。オリヒメは人の“心”を運ぶロボットです。離れた場所にあるオリヒメをスマホやパソコンで遠隔操作することによって、まるでその場にいるように振る舞うことができます。会話はもちろん、手を振つたり見たい方向に顔を向

けたりといつた身振りでのコミュニケーションも可能です。

身体障害・育児・介護など様々な理由で外出困難であつても、このオリヒメを使えば外で仕事をしたり、友達と旅行をしたりとアクティビティに活動することができます。私も今までオリヒメを使ってカフエの店員や講演活動などいろいろなことに挑戦してきました。そして今年の4月にはオリヒメで島根から沖縄にあるNexseed沖縄というプログラミングスクールに3か月間通学しました。

私が普段所属しているオリイ研究会（オリヒメを製造している会社）から、オリヒメでプログラミングスクールに通う実験に参加してみないかというお誘いがあり、通学を決めました。オリヒメを通して実際の教室に通い、クラスのみんなと一緒に毎日一緒に勉強するというのは初めてのことで、どんな雰囲気の授業になるのか想像もつきませんでしたが、せっかくのチャンスなのでぜひ参加してみたいと思いました。



沖縄のクラスメイトと
オリヒメを通してランチタイム

平日の午前中3時間英語、午後3時間プログラミングという時間割で勉強しました。クラスの友達はみんな私と同世代で、起業や留学の経験がある方やプロの卓球選手の方など色々な経験を持つ人がいて、すごく刺激的な毎日でした。

最初はクラスの友達もオリヒメにどう接したらいいかわからない感じでしたが、毎日話すうちにだんだん慣れて、話している人の方にオリヒメを向けてくれたり、オリヒメの首から変な音がするとみんなが心配してくれたりしました。ビデオ通話とは違う分身が実際の教室にいるので、その場にいるようにみんなとコミュニケーションが取れて、本当に自分も教室に通つている気分になりました。

英語ではオリヒメで先生や友達とコミュニケーションをとりながら授業を受けました。日本語が全

く通じない環境で、英語で話す機会もたくさんあつたので、英語の力はかなりついたのではないかと思います。

プログラミングでは主にウェブサイトの制作について学びました。チーム開発の授業もあり、オリヒメだけでは足りないところをZoomや※treelioなど色々なツールも併用しながら一緒に開発し、発表するときもオリヒメを通して発表しました。プログラミングはパソコンさえ操作できれば誰でも取り組め、リモートでもあまり問題ないので、障害のありなしにかかわらずフラットに活躍できそうな分野だなと思いました。緊急事態宣言が解除されてからは友達とランチに行つたり飲み会に行つたりといふことも少しづつできるようになりました。私もオリヒメで連れて行つてもらつてみんなとおしゃべりを楽しみました。交流するうちにみんなが「島根に会いにいきたい!」と言つてくれて、とても嬉しかつたです。私も日に日にみんなと実際に会つてみたいなと思うようになりました。

私は小中高と特別支援学校に通つていて同学年の友達もおらず、授業はほとんど一人で受けっていました。ずっと一緒に勉強する友達が欲しいなと思つていました。クラスの友達

と毎日一緒に授業を受けるのは今回が初めてで、お互に刺激を受けながら勉強するのはとても樂しかつたです。チームで相談しながら作業を進めることにも全く慣れ進めていつたら良いのか悩むときもありましたが、役割分担しながら責任を分け合つて協力して作業を進められるチームならではの良さも実感することができます。授業外の時間にわからないところを聞きあつたり、一緒に作業を進めたりするのもとても新鮮でした。

身体に障害があると、生身で学校に通うためにはたくさんのいろいろなハードルを乗り越えなければなりません。エレベーターはあるのか、教室の中に車いすで入れるトイレはあるのか、介助を誰にしてもらうかなど、身体が自由に動く人が学校に通う場合の何倍ものことを考え、調整する必要があります。調整にはもちろん時間もかかりますし、いろんな人に交渉するためにかなりのエネルギーを要します。通いたい気持ちが強かつたらエネルギーをその分注げますが、なかなか気軽には通えないというのが本音です。

しかし、オリヒメで学校に通え

語者プロフィール

三好 史子 (みよし ふみこ)さん

1994年島根県生まれ。
重い身体障害を持ちながらも、一人暮らしをしながら分身ロボットOriHimeで様々な就労実験に挑戦中。

Twitter : @fukomalu

※treelio
パソコン等でタスク(作業管理)を可視化して整理するアプリ

ばそりいつた調整する必要はとても少なくなり、気軽に学校に通うことができます。障害のあるなしにかかわらずみんなと同じように学べるので、オリヒメで学んでいる時に自分の障害を感じることはほとんどありませんでした。オンラインという環境でも、本当に学校に通つている気分になり、その場にいるかのように先生や友達とコミュニケーションをとることができます。そこがオリヒメで学ぶ良さだと実感しました。

Nexseed沖縄ではオリヒメで通学してみたい方を募集しています。自宅から通学でき、英語やプログラミングが未経験でもとも

も実践的な内容を学べます。興味のある方は挑戦してみてはいかがでしょうか?

10月の報告 あれこれ



アンビシャスでは今年度の医療相談会を9月より開始しています。10月は沖縄病院の渡嘉敷崇先生のご協力を頂き、パーキンソン病や重症筋無力症等の神経系疾患の相談会を9日に、浦添総合病院の金城福則先生のご協力を頂き、消化器系疾患（クローネン病、潰瘍性大腸炎）の医療相談会を24日に実施しました。

外来での診察時には充分に時間が取れず、自身の病状について往々にして聞きそびれてしまいがちですが、同医療相談では1組30分とゆっくりお話をでき、病気の詳しい説明やお薬に関する事疑問、日常生活で気を付ける事などが納得してお帰り頂いています。

今後の日程としては1月に肝臓系疾患を実施します。また希望者が多く、お申込みをいたしましたにも関わらず、キャンセル待ちとなつた方向けに神経系疾患、優良県産品への推奨申請に応募し

難病医療相談会



渡嘉敷先生による神経系の相談風景



金城先生による消化器系の相談風景

沖縄県優良県産品 推奨状交付式

アンビシャスでは「沖縄指笛」の魅力を更に広めるため、沖縄県

**メガネ一番様より
ご寄付贈呈式**

株式会社メガネ一番様から10月23日、募金贈呈式がありました。

メガネ一番様では、毎年チャリティーゴルフを開催し、参加の皆様からのご厚志に加え、各店舗の募



たところ、予想以上の評価をいただき、「その他部門」で最優秀優良県産品として推奨されました。県庁にて10月13日に認証式が執り行われ、添付写真の立派な表彰状をいただきました。

今後、最優秀優良県産品として認証を受けたことを県内、県外の皆様に広くアピールし、販路拡大を図りながら製作者が安定して収入を得られるよう、これからも頑張って参ります。今後とも応援の程よろしくお願ひします。

の

ひとつにもまして、社員の皆様の想いのこもつたご寄付を深く受け止め、スタッフ一同心より御礼申し上げるとともに、皆様の想いに応えられる様これからも日々努力してまいります。

大変貴重なご净財を賜り改めて深く感謝申し上げます。



2020年12月の各保健所からのご案内

【北部保健所】Tel:0980-52-2704

【中部保健所】Tel:098-938-9883

【南部保健所】Tel:098-889-6945

【那霸市保健所】Tel:098-853-7962

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

各保健所、12月の予定はございません。

難病とのつきあい方！「こころとからだのセルフ・コントロール」研修会のご案内

【内容】ストレスがおよぼす心と身体への影響、病気の捉え方、ストレス解消法、マインドフルネス瞑想法など

【講師】上田 幸彦先生(沖縄国際大学 総合文化学部 教授・公認心理師)

【対象】難病を抱えている本人で、1月・2月・3月の3回とも参加可能な方

【日程】2021年1月16日(土)・2月27日(土)・3月27日(土) 各13時30分～16時30分

【定員】先着4名様 【参加費】無料

【場所・申込】沖縄県難病相談支援センター(認定NPO法人アンビシャス) TEL:098-951-0567
(※定員に達し次第、締め切ります。お早目にお申込みください。)

2020年度 難病医療相談会(希望者多数につき今年度2回目の開催)

難病医療相談会では、難病の詳しい説明や治療・療養について、各疾患の専門医による個別相談(お一人30分)を無料で受けることが出来ます。

疾 患		医 師	日 程
膠原病系疾患	全身性エリテマトーデス、強皮症、皮膚筋炎/多発性筋炎、シェーグレン症候群など	比嘉 啓先生 (首里城下町クリニック)	2021年2月12日(金) 12時～14時
神経系疾患	パーキンソン病、MS/NMOSD、MG、HAMなど	渡嘉敷 崇先生 (沖縄病院)	2021年3月12日(金) 14時～16時

※各疾患とも定員は4組までです。定員を超えた場合にはキャンセル待ちとさせて頂きます。

キャンセルがない場合は、相談できることになりますので、予めご了承ください。

【主催・お問い合わせ先】沖縄県難病相談支援センター(認定NPO法人アンビシャス)

TEL:098-951-0567(平日10時～17時)

多発性硬化症/視神経脊髄炎 医療講演会 開催のお知らせ

【日 時】2021年2月7日(日曜日)14時～17時(※13時半より入室可能)

【開催形式】オンライン(Zoom)

【プログラム】①「多発性硬化症と視神経脊髄炎のあらまし」越智 博文先生(愛媛大学大学院)

②「多発性硬化症と視神経脊髄炎の治療」近藤 誉之先生(京都大学医学部附属病院)

③「日常生活の過ごし方」 中田 郷子氏 (MSキャビン)

【定員】先着100名(※要申込) 【参加費】無料

【参加締切】2021年1月22日(金曜日)17時まで

(※定員に達し次第、締め切ります。お早目にお申込みください。)

お申込みは
こちらから→



こころの現場から



元気にする睡眠

こころも身体も

睡眠が心身の健康を維持するためには、睡眠の大切さを知っているつもりでも、ついつい不摂生をしたり、早寝早起きをしようと心がけてもついつい夜更かししてしまったり、それもまた仕方がないことなので、責めることはできません。

人間だから、それもまた仕方がないことなので、責めることはできません。人間だから、それもまた仕方がないことなので、責めることはできません。

ただ、病いを抱えて生きる人の中でも、「自分は不規則な生活をしていても病気が悪くならない。夜中まで起きいていても大丈夫」と話している方はいらっしゃいますが、客観的に見ると、睡眠時間を確保している方の方が安定しているようです。

子どもや親のために、病いを抱えていても自分が頑張らなければならない状況におかれている方もいらっしゃいますし、住んでいる地域によっては季節ごとの行事へ参加するため

に、どうしても遅くまで起きている必要がある場合もあります。人間だから自分の身体のためだけに生きることは難しく、自分の大切な人のために身体に負荷をかけてでも頑張らないといけないこともあります。

そうはいつても、気力で何とかならないものが病いを抱えている身体です。自分が倒れたりせずに寛解状態を保つことは、間接的に自分の大切な人を護ることになります。やはり、睡眠時間を確保することは重要です。できたら22時までには就寝で起きることが理想です。そして質のよい睡眠をとるために、寝室にはころが休まるような品を揃えましょう。意識して睡眠時間を確保することによつて、昼間に受けたストレスも軽減されます。大事であると知つてはいても、ついつい疎かにされがちな睡眠時間を、改めて確保できるように見直してみてはいかがでしょうか。

難病とのつきあい方を考える

先日、看護学生への講演のことです。「苦労は買つてもしなさい」ということを聞いたことがありますか?と尋ねると、ほぼ全員知らないようでした。親も教えていないのかもしれません。最近の子は発言することに消極的なので本当に全員かは不明ですが、もしかすると今の親は自分の子供時代の苦労から、子供を思うあまり、身の回りの世話をや送迎、金銭的な苦労をさせないように頑張っているのかもしれません。

確かに精神的なパワハラや長時間労働を強いられている場合、その様な苦労は買わず、すぐにでも返品した方が良いのです。しかし苦手だな、面倒だな、難しいな、とかはお金を払つても経験した方が良いと考えています。せつかく与えられた仕事をイヤイヤしていても身につくことは少ないでしょう。

宝塚歌劇団などを創設した、小林一三は、「下足番を命じられたら、日本一の下足番になつてみろ。そうしたら、誰も君を下足番にしておかぬ」との名言があります。仕事をやる以上しっかりと取り組みたいものです。その中から失敗や挫折を経て、反省や工夫を重ね学び成長していくものでしよう。

私も難病と付き合つていくからには、日本一の難病患者になつてやる。そんな気持ちで精進したいとおもっています。



著:照喜名通

つぶやきチャンプルー




臨床心理士
公認心理師
鎌田 依里
(かまだ イリ)

シリーズ「患者学」第68回

慶應義塾大学看護医学部

教授 加藤 真三

患者中心の医療つて何だろう？（第1話）

患者中心の医療という言葉があります。そんなことは当たり前のはずのことなのに、「なぜ？」って思いませんでしようか。

患者が中心になるのを妨害する因子は数多くあります。それらの因子について考えてみましょう。

ドコンセントという考え方です。ドイツ軍に対する軍事裁判で、医学研究はその対象となる人の自発的な同意が不可欠であるとの考え方があちだされ、その後その考え方は、日常の医療へと拡がってきました。しかし、現在でも科学中心の考え方は根深く残っているのです。

次に、医療の中の人間関係で言えば、医師が中心になっていました。そのため、医療は医師を頂点として他の医療者が配置されるというピラミッド型の体制となり、患者はさらにその下に置かれてしまっていたのです。医師の中でも、専門性の高い医師や教授が高い位置を占めていました。小説に描かれ、テレビなどでも話題になつた「白い巨塔」に描かれた教授回診はそのような象徴でした。

このように考えてみると、様々な因子が患者中心の医療を疎外してきたことが分かります。保険制度が医療の中心になつたという面もあります。それが患者に効果があると考えても、保険の適応がなければ、現実的には利用することは難しいのです。

まず、現代医学では科学が中心となつてきました。それゆえ、科学の進歩のためには個人は犠牲になつても良いと考えてしまっていたのです。第2次世界大戦における軍医による人体実験がまさにそれあたります。科学中心主義です。

科学が研究の対象とするのは疾患（病気）でした。だから、病気を排除できればよいと考えることになります。そのために、病気の原因を究明して、それを除去することになりました。体調不良の原因になつてているがんを抗がん剤でとり除こうとしたら患者がより具合悪くなつた、より早く死んでしまつたということが起きうるのです。疾患中心主義です。疾病ではなく、患者のいのちの質（QOL）を大切にすることという考え方があつたのです。それがインフォームなつたのです。それが許されなく

医療が経済の中心になつていた面もありました。この薬を使えば病院の収益があげられると薬価差益の高い薬が選ばれたり、病院の収益の高い科が重んじられたりすることで、患者が犠牲になつていたことがあります。患者中心の医療を唱える病院も、実はそれは病院の収益をあげることが真の目的であつたりすることがあります。

科学の進歩により多くの恩恵を受けたことは確かですが、科学の進歩のためにと研究成果をあげることを優先することは許されなく

いたのです。それがインフォームなつたのです。それが許されなく

製薬会社の利益が中心となつていた面もありました。製薬会社の社員が大学の研究に入り込み研究の不正、論文の不正がおきた事件も薬の販売が優先される結果

加藤先生の YouTube配信中です！
「Dr.シンゾウの市民のための健幸教室」
<http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwmTC9k&t=109s>

加藤先生の最新書籍（2019年12月発売）
肝臓専門医が教える
病気になる飲み方、ならない飲み方
出版社：ビジネス社

加藤 真三

1980年、慶應義塾大学医学部卒業。85年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。85～88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。都立広尾病院内科医長、慶應義塾大学医学部内科専任講師（消化器内科）を経て、現在、慶應義塾大学看護医学部教授（慢性病態学、終末期病態学担当）。

沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2020年12月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日時	場所・連絡先
ギラン・バレー症候群 交流会	27日(日) 14~17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ ※変更になる場合もあるので必ず事前にお電話ください 連絡は山川 080-3955-1663 又は LINE http://nav.cx/fi71JOn

下記団体の交流会は新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため暫く中止します。
再開については、9ページ各連絡先まで

全国膠原病友の会・沖縄県支部	沖縄サルコイドーシス 友の会
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会	OPLL(後縦・黄色靭帯骨化症) 友の会
沖縄県網膜色素変性症協会	脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 那覇・南部患者の会
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会
神経難病友の会八重山	

患者団体からのおたより

全国筋無力症友の会沖縄県支部より
医療講演会、総会開催について

同会沖縄県支部では例年12月に医療講演会を実施していますが、今年は新型コロナの影響もあり日程を調整中です。

開催日については新型コロナの状況を見極めながら、講師の神里先生と相談の上、調整をして開催したいと思います。日程が決まり次第改めてご案内します。尚、開催時には講演会終了後、総会と懇親会も予定しています。ご希望の方や詳細につきましては支部長・上原までお問合せください。
連絡先・上原(090-7479-8841)

アンビシャスからのおたより

オンライン「難病ゆんたく会(仮称)」のご案内!

今年は、様々な難病をお持ちの有志の皆様方の交流会として「難病ゆんたく会」が立ち上がる予定でしたが、コロナ禍の影響で延期しており、その間メンバー以外の難病の方からも交流の機会が欲しいとの要望が多く寄せられ、この度、Zoomを活用した「オンライン難病ゆんたく会」を開催する運びとなりました。

第一回目はテストを兼ねての開催でしたが、これを機に12月18日(金)(14時~16時)より有志の会として定期開催することになりました。特に交流会機会の少ない希少難病の方や本島以外の地域の皆様も振るってご参加ください。

※Zoomの接続案内はアンビシャスで行い、運営は有志の皆様方に担っていただく予定です。
ご希望の方はアンビシャス迄(098-951-0567)

沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色韌帯骨化症)友の会	黒島	(久高ひさえ)080-4119-1241 (安谷屋聰)090-7989-2130
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 那覇・南部患者の会	井上 栄治	(井上)090-5937-5292
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会	宮本 勝也	(宮本)090-8413-2621 (上原)070-5819-4876 メール:k-mi-ya-18@docomo.ne.jp
全国膠原病友の会 沖縄県支部	阿波連のり子	(阿波連)090-1944-2441 メール:kougen.okinawa@gmail.com
もやの会沖縄県ブロック	金城 忠英	(金城)080-2719-4650
全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部	又吉 忠常	(又吉) 090-8294-1974
日本ALS協会 沖縄県支部	仲村 厚子	(島田) 090-3418-7982
全国筋無力症友の会 沖縄県支部	上原 アイ子	(上原)090-7479-8841
沖縄県網膜色素変性症協会	長嶺 房子	北部部会(伊良波)電話・Fax:0980-53-1262 中部部会(又吉)電話:090-3797-4125 南部部会(譜久島)電話:080-1766-2669 八重山部会(平良)電話:090-5081-5622 宮古部会(伊良波)電話:090-8294-6174
神経難病友の会八重山	黒島 里枝	(黒島)090-5470-7485
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎 患者 家族の集い	内間 洋子	(内間)090-9784-8219
MS友の会(多発性硬化症・視神經脊髄炎)	仲里 清彦	(仲里)090-8290-3569
四つ葉の会 (宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とうんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰彦	(砂川)080-1536-9287
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	仲西 智春	(仲西)090-9585-9259
沖縄サルコイドーシス 友の会	祖堅 善樹	(祖堅)080-9851-5758 (仲榮眞)090-6856-9274
ギラン・バレー症候群 交流会	山川 朝教	(山川)080-3955-1663 又は LINE公式アカウント http://nav.cx/fi71JOn
リンパ浮腫 ゆんたく会	喜納 美和	(喜納)080-6497-6320 mail : k.slimpa@outlook.jp

今月のおくすり箱

お薬と食べ物の飲み合わせ (1)
「グレープフルーツジュース」

2種類以上のお薬を一緒に飲んだ場合、薬の効き方が変わることがあります。これを「飲み合わせ」、「相互作用」といいます。また、お薬と同様に食べ物や飲み物がお薬に影響することがあります。その代表的なものとしてグレープフルーツジュースがあげられます。一般に、お薬は体内的な薬物代謝酵素により分解されていきますが、肉には、その代謝酵素の働きを妨げる物質(フラノクマリン類)が含まれています。特に果肉の白いタイプは赤いタイプに比べこの物質が多い事がわかつています。影響を受けやすい免疫抑制剤(シクロスボリン等)、高血圧治療薬(アゼルニジピン等)、高脂血症治療薬(アトルバスタチン等)などでは、薬の作用が強くなり、重篤な副作用が起こりやすくなります。さらにその影響は2~3日続くこともあります。

グレープフルーツの近縁種であるザボンや甘夏なども同様に注意が必要ですが、温州みかんやバレンシアオレンジ、レモン、シークワーサーなどは殆ど影響がないとされています。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子



アンビシャス広場



エッセイ　浦崎 綾乃さん（ALS）

気がつけば、師走

気がつけばもう2020年も終わりに差し掛かっていますね。

今年は、新型コロナウイルスの猛威に世界中で未曾有の事態となり、新型コロナウイルス感染による死者数もさることながら、自粛による経済状況悪化、倒産、そしていつ元の生活に戻るのかわからない不安などで、みんなどこか苦しい思いをしている、そんなどんよりとした一年だったかと思います。

しかしそれは全体を見た時の印象です。毎日が暗くどんよりとした気持ちではなかつたはずです。

自粛生活をしたから得られた事も沢山あります。働き方は、デスクワークメインの方は、在宅でリモート勤務が出来るようになり、小学校ではアプリを使って宿題や提出が出来て担任の先生と直接メッセンジャーのやり取りが出来ることで、娘のモチベーションアップに繋がっていました。私は自粛生活で、子供たちに料理を教え、焼き菓子のレシピを考えて試作してはヘルパーや看護師の方々にふるまつて喜んで頂ける幸せを感じていました。

そうした小さな幸せに目を向けて、日々を送っていたら、気が付いたときには元の生活以上の世の中になつていて良いなと思います。2021年が明るい年でありますように。

お勧め映画情報

1) エンツォ レーサーになりたかった犬とある家族の物語

老犬エンツォが、共に暮らした家族の回想録。犬のエンツォの声を、ケビン・コスナーが務め、渋くて魅力的だが、家族で見るには、吹き替え版が良いでしょう。

2) 民王

テレビ朝日系のテレビドラマ

遠藤憲一と菅田将暉演ずる親子が、入れ替わるというドラマであるが、父は総理大臣、息子は漢字も読めないバカ息子のコメディ。西田敏行、草刈正雄、高橋一生などと豪華出演者。8話構成と、スペシャル版とスピノオフ版もあり、とても楽しい内容です。

渡久地 優子

（進行性骨化性線維異形成症（FOP））

カラーセラピーやパワーストーンも好きで時々、ネットで見てます。

今月の占い

リ=リフレッシュ法

牡羊座 3/21-4/19

さりげなくオシャレを
リ…電話

牡牛座 4/20-5/20

深呼吸して落ち着いて
リ…散歩

双子座 5/21-6/21

挑戦や冒険心を持って
リ…ネット検索

蟹座 6/22-7/22

イメチェンで心機一転
リ…飲食

獅子座 7/23-8/22

優しい言葉遣いを
リ…映画鑑賞

乙女座 8/23-9/22

感謝の気持ちを表して
リ…睡眠

天秤座 9/23-10/23

美味しい食事で元気に
リ…カラオケ

蠍座 10/24-11/21

他人より自分に集中
リ…音楽鑑賞

射手座 11/22-12/21

早寝をして良い睡眠を
リ…仮眠

山羊座 12/22-1/19

噂話に振り回されないで
リ…断捨離

水瓶座 1/20-2/18

思いやりを忘れずに
リ…読書

魚座 2/19-3/20

挨拶は些細でも大事
リ…ドライブ

全国的に新型コロナの感染者数がまた増加してきましたが、私たちにできる事は自衛しかありません。不要な外出を控えるなど3密を避けつつ、まめな換気と適度な運動で体調を維持していきましょう。

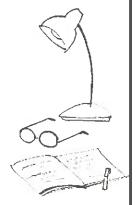
さて、今月の「表紙は語る」は脊髄性筋萎縮症の三好さんにご体験を寄せていただきました。島根県で電動車イスでの生活の中、分身ロボットオリヒメを通して沖縄のプログラミングスクールに参加。島根、沖縄間という距離を全く感じず、みんなと一緒に勉学に励む様子が生き生きと語られました。

三好さんのご体験はコロナ禍の中で、私達にもいろんな示唆を与えてくれます。直接会つて歓談が難しい現在ですが、いろんなツールを使い交流は可能です。アンビシャスでも11月に試験的にZoomを使った難病交流会を開きました。8頁で案内の通り今後定期的に交流会を開きますので、ご参加をお待ちしています。

Zoomなら本島以外の地域からの参加も可能ですので気軽にご参加ください。

文仲村明

編集後記



ご寄付・ご支援・ご協力ありがとうございます 順不同敬称略

サポート・パートナー法人 ●全保連株式会社 ●株式会社 アイアム ●株式会社 いなんせ典礼

毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●匿名2名

10月のご寄付 ●ピュアペットクリニック ●長濱眼科 ●株式会社 まる不動産
●株式会社 メガネ一番 ●金城 福則 ●匿名4名

※アンビシャスホームページにあるコンテンツ「寄付した方々/今年度」にも掲載しております。ご参照ください。

10月のご支援・ご協力

●難病情報誌222号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々

児童発達支援・放課後等デイサービス、就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

●全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●オリオンビル(株) ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨペット(株)港川店・中部店・小禄サザン店 ●(株)琉葉 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ～ ●てだこボール ●フォーモストブルーシール北谷店 ●MISTY ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく ●花野原 ●ホテルまるき ●水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック ●auショッップ久茂地店 ●しゃしんやきんちゃんDigi-pit店 ●2DaTOP(ツダトップ)ダンススタジオ ●串焼き屋あだん ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tobe(トベ) ●(有)麦飯石の水 ●スーパー・チャレンジセンターミライ

法人賛助会員 順不同敬称略

●全保連(株) ●沖縄トヨペット(株) ●(株)クオサ ●(株)いなんせ典礼 ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●(株)アイアム ●(株)ケアコネクト ●(株)長堂材木店 ●コザクリニック ●伊佐内科クリニック ●ふたば訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●はびねす訪問看護ステーション ●玄米クリニック ●訪問看護ステーション あんじゅ ●下地第2脳神経外科 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション はっぴー ●まつおTCクリニック ●かなさん内科クリニック ●くすみ薬局 ●たつや脳神経外科 ●きなクリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●オリオンビル(株) ●沖映通り眼科 ●りんご調剤薬局 浦西店 ●まみ皮フ科クリニック ●サンクス ●日本交通(株) ●長濱眼科 ●なかむら内科おなかクリニック ●かなしろ内科 ●嶺井第一病院 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(株)舜 ●外間眼科医院崇元寺 ●いくみ皮ふ科クリニック ●愛聖クリニック ●岡野法律事務所 ●恩納クリニック ●又吉内科クリニック ●(株)ざまみダンボール ●(株)大成ホーム ●しゅくみね内科 ●いちょう内科あしとみ ●こばし内科クリニック ●(株)アクティブ ●おもと会訪問リハビリテーション ●和ごころ薬局 さつき店 ●(社)沖縄県栄養士会 ●沖縄病院 ●はいさいクリニック ●(株)ケイオーパートナーズ ●(株)メガネ一番 ●聖隸訪問看護ステーションゆい ●(有)太陽印刷 ●那霸かなぐすく皮膚科 ●空と海クリニック ●訪問看護ステーションこころのかて ●しんざと内科 ●南部徳洲会病院 ●高良登記測量事務所 ●エクスプロア訪問看護ステーション ●ねたて内科クリニック ●潮平病院 ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●まなざし訪問看護ステーション ●神谷医院 ●友愛会訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションうんな ●すながわ内科クリニック ●サザン歯科まえだ ●稻福内科医院 ●岸本外科医院 ●南西医療器(株) ●城間クリニック ●中部協同病院 ●さわやか歯科クリニック ●こころクリニック ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●訪問看護ステーション エール～応援～ ●(株)名城 ●ハートライフ病院 ●訪問看護ステーション 緣 ●訪問看護ステーション みかん ●訪問看護リハビリステーション happiness ●(株)K.Turtles ●琉球ダイハツ販売(株) ●仲本病院 ●かりまた内科医院 ●比嘉歯科医院 ●北部皮フ科クリニック ●松城クリニック ●おおにし医院 ●嬉野が丘サマリア人病院 ●浦添さかい眼科 ●(有)北辰ハウジング ●愛知クリニック ●光クリニック ●(資)新垣自動車工業 ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションぶくじ ●ゆずりは訪問診療所 ●はびなす訪問看護ステーション ●みやぐに皮ふ科 ●松本歯科クリニック ●じのん整形外科クリニック ●前田胃腸科医院 ●株式会社パートナー

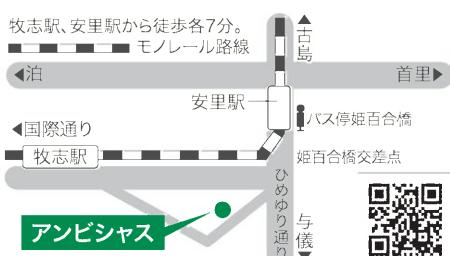
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ☐ soudan@ambitious.or.jp

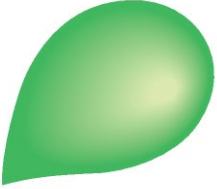
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※ご相談内容・個人情報については「守秘義務」を厳守します。※面談ご希望の方は、事前にご予約ください。

アンビシャス 〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)
Tel:098-951-0567(代表) <http://www.ambitious.or.jp>
発行元/沖縄県難病相談支援センター アンビシャス(認定NPO法人) 理事長:迫 幸治



› 私たちは、沖縄県難病相談支援センターアンビシャスの活動を応援しています！<



Zenhoren

全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治
〒900-8608 那覇市天久905番地 TEL:098-866-4901



RYUKYU GOLDEN KINGS
www.goldenkings.jp
[www.twitter.com/RyukyuKings \(Official Twitter @RyukyuKings\)](https://www.twitter.com/RyukyuKings)



複写機・OA機器リース、レンタル、
オフィス家具までトータル提案



株式会社クオサ
 本社:〒901-2201 沖縄県浦添市勢理客1丁目20番14号 2F
 Tel:098-879-0162 Fax:098-879-0198
 北部営業所:〒905-0016 沖縄県名護市大東2丁目14番3号
 Tel:098-051-1600 Fax:098-051-1601
 宮古営業所:〒906-0014 沖縄県宮古島市平良松原534-6
 Tel:098-079-5751 Fax:098-079-5752

ヴィクサーレ沖縄FCを応援しています。



とちかおくちょうさし
土地家屋調査士
 伊波 学 098-897-1245
<http://w1.nirai.ne.jp/mabu05/>
 e-mail:mabu05@nirai.ne.jp

医療関連事業
 疾病の診断から治療までを担う

ニュートラシティカレッジ関連事業
 日々の健康維持・増進をサポートする

両輪で身体全体を考える

世界の人々の健康に貢献する
 トータルヘルスケアカンパニーを目指します。

Otsuka -people creating new products
 for better health worldwide



Otsuka 大塚製薬
[https://www.otsuka.co.jp/](http://www.otsuka.co.jp/)

医療法人 株の会



腎臓病、高血圧症、リウマチ・膠原病
 糖尿病、循環器疾患、その他内科一般
 血液透析(外来)
医師 田名毅・比嘉啓
 第一クリニック 第二クリニック
 TEL098-885-5000 TEL098-833-1001
<http://www.shuri-jc.jp/>



みくに
 みくに株式会社 糸数盛夫
 【本社】沖縄県糸満市真栄里2021-10番地
 【営業本部】沖縄県宜野湾市嘉数1-17-10

