

出にくくなりました。小脳が委縮するので、動きにくくなりゆっくりだと動ける程度です。

多系統委縮症と知り、その後どうされましたか？

甥から広島に接骨院の先生を紹介してもらい、5年前から通院しています。治療法は機械を使わないツボ療法です。味覚障害が出たときや元気なときに良くできていた口内炎を治してもらいました。他に、一昨年からは月一回気を入れる気功（氣康）、笑いヨガ、青汁や有機野菜など体に良いというものは何でも取り入れました。デイサービスに週一回通いながら、自分流のりハビリも行っています。

笑いヨガの効果なのでしょう

か、博さんは取材中終始にこやかに笑顔がとても印象的で、とても難病を抱えておられる様子に見えませんでした。

奥様も大変な介護をされているにも関わらず、非常に明るく気さくで前向きな方で、一見どこにもいる仲の良い幸せそうな夫婦だと感じ、ぜひ「笑いヨガ」を私も取り入れたいと思いました。

ひまわりの会を知ったのはいつ頃ですか？

3〜4年前で全国の会で広島にもあると聞いて入りました。

会員は60人前後で平均年齢は60才くらいですね、若い方で30代の方もいらっしゃいます。

そこではどのような活動をされる

ていますか？

講演に参加したり、昨年から幹事会に出席して提案するなどのお手伝いもしています。他に、1年に1回バス旅行でどこが良いか提案したりしています。

ひまわりの会に入ってから良かったことはありますか？

今から入って良かったと思える会にしたいです。

現状では設備の整った会場など場所の確保が難しいことや、人が集まらないことでまだ十分ではありませんが、交流の場を設けて情報交換したり、思いや悩みを共有してお互いを励ましあえたらと強く思います。

難病を抱えておられることは、

本人も家族も大変だと察しますが、それだけ前向きになれるコトがあれば教えていただけますか？

「とにかく笑うことです。ナチュラルキラー細胞が活発になり、癌を食べると聞きましたので。」

「それにまあ、だいたいが能天気なもので…、性格ですかね（笑）」

「笑いヨガ」お勧めしますよ！ほかに、気分転換によく車で外出しますし、映画サークルで知り合って結婚したこともあって、今でも映画を例会を含めて十回くらい一緒に観に行きます。

良ければ「笑いヨガ」を見せていただけますか？

奥様は照れながらも快く引き受けてくださり、立ち上がって実演して見せて頂きました。

まずは、腹式呼吸で息を吐ききって「ハア——」

それから息を吸います。「スウ——」

（座ってでも良いですが、立ってやると更に良いですよ。）

せーの！ ホッホッハハハ、ホッホッハハハ、ホッホッハハハ、イエー——！

（地球上では）ベリーグッド、ベリーグッド、ベリーグッド、イエー——！

（広島では）ええじゃん、ええじゃん、ええじゃん、イエー——！

（他にもこんなのがあります。）

いろんな国の言葉で挨拶して笑いましょう！

相手に目を合わせて隣の人と向き合って——！

ブライドはポケットに入れて——！

ナマステー！ナマステー！アーツハッハッハッハ——ツ！！

こんにちは——こんにちは——アーツハッハッハッハ——ツ！！

取材の場の空気はそれまでと一変して明るくなり、笑いの効果は絶大でした。笑った後はとても爽やかでスッキリし、取材に行った私たちが元気を頂きました。

こうして難病を抱える本人や家族が1人でも多く、1人で抱え込まず外に出てお互いを支えあえる場を作り、少しでも心の負担を和らげ、障害健常問わず人としてバリアフリー化した環境を作っていくことが大切ではないかと、今回の取材で学ばさせて頂きました。千葉博さん、そして奥様、取材ご協力ありがとうございました。

## 取材協力

千葉 さんご夫妻

「ひまわり友の会」(脊髄小脳変性症・多系統委縮症)

事務局 大上 清 さん

住所 〒731-3272 広島市安佐南区沼田町吉山 1395

連絡先 TEL・FAX: 082-839-2227

ひまわり友の会 広島 HP <http://himawari-hiroshima.jimdo.com/>