2012.1.6 発行

西淀川ぜん息ニュース

No.9

呼吸リハビリ実践中♪

ポイントは「力を入れたときに息を〈はく〉こと」

息切れが起こることを恐れて運動をしないと、徐々に身体機能が低下し、息切れはより悪化していくそうです。身体機能の低下は、ますます動けなくなったり、食欲もおち、気力までなくなってしまいます。そうした悪循環を予防するために、運動することが大切なのです。

簡単にできる呼吸リハビリを紹介します。

- **肩をすぼめて、ポンッと下ろします。（３回くり返す）**
- **頭を左右に倒し、まわしましょう。（２回くり返す）**
- **両手の先を肩につけ、肘をまわしましょう。（３回くり返す）**

二つの署名を集めています！協力してください！

「大気汚染公害被害者に対する新たな救済制度を求める請願」（衆議院・参議院あて）
「ぜん息患者など大気汚染健康被害者に対し大阪府全域、 全年齢を対象にした救済制度の創設を求める請願」（大阪府議会あて）

大気汚染による公害健康被害者の救済を求めて署名を集めています。東京都や川崎市ではぜん息の医療費助成制度を実施しているのに、大阪にないのはおかしいと思いませんか？
署名を集めて、制度をつくっていきましょう。

第10回ぜんそく患者こんだん会

ぜん息を抱えながら苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合うい、お互いが支えあって行くためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。

☆1月19日（木）14：00～15：30
場所：千北診療所　♪食事療法

☆1月20日（金）14：30～16：00
場所：姫島診療所　♪食事療法

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）
TEL.06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL.06-6472-1141 西淀病院：真崎/TEL.06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田