

友の会

だより

2024年2月版

ベーチェット病 友の会 栃木県支部 会員 福井将行



研修会の壇上です。



皆様、ますます寒さも本格的になりましたが日が少しずつ長くなり辛さも嬉しさも半々で春が待ち遠しいころ合いだと思います。私は冬でもほどほどに忙しくめっちゃ元気でやっております!!!



早速ですが1月21日に栃木県難病団体連絡協議会研修会がホテルニューイタヤで行われました！

栃難連、副会長！我らの渡辺さんの開会あいさつから始まり会長の平塚さんの素晴らしいお話を聞きその後はこれからの難病法の講演会などもありました。各団体の活動の内容やこれからの課題などの発表会を聞いて勉強になるところもあってとても良い刺激になりました。お昼ご飯は注文したお弁当を持ち帰りおいしく食べました♪



空いた時間に「とちぎ健康の森」にありますとちぎ難病支援センターにちょくちょくお邪魔してきました…年末年始で忙しいのにおいしいコーヒーを頂き寛いできました(笑)皆様もどんな所にあるのかどんな雰囲気なのか少しでも興味ありましたら是非！行ってみてください✨



写真ではこのような雰囲気です！職員さん達もとても親切でついゆっくりしてしまいます。(笑)



【福井将行の生い立ち、発症、薬歴】

第2話 夢の実現と計画

福井将行

2007年8月に発症してから治療と目標に向け計画的に事をなすために計画書を大雑把ですが作成しあとは気合と根性（昭和的(笑)で覚悟を決めて実行に移す！

まず健康的な生活習慣を構築する。当たり前的事、基本が一番難しいし一番重要なのも30年生きていれば分かっております。

そして最初に着手したのが「禁煙」です。禁煙は主治医からも進められていました。口腔内の炎症にも悪影響があるし何より単に体に悪すぎます(笑)

徐々にニコチンやタールの分量を最小まで減らしました。その後はやめては吸ってやめては吸っての繰り返しでしたが同時にジョギングを始めました。体を動かすことは好きだったし当時2007年から東京マラソンが初開催されジョギングブームもあり肺に新鮮な酸素を送ることで煙草を受け付けないような身体を作り見事！発症からちょうど1年だったので今でも覚えています！禁煙に成功しました！

そしてジョギングは今でも私のささやかな趣味の1つとして続いております。

これを機に様々な体に良い事なら取り入れて食生活から栄養素、発酵食品、サプリメントの活用、腸活、体幹トレーニングと筋トレなどなど、今でも続くものもあれば頻度は少なくなっているものもあります

健やかな生活をしていくと病気の方にも影響が出てきました。服用している薬がどんどん減っていききました

やっぱり健やかな生活は体に良いのだなー...と実感しました。そして2009～2010には当時理容師として独立の事も計画にあったので道具の購入や物件探しなど2,3年ぐらいかけて体の事にも気を配りつつ無理をしない様にゆっくりじっくりと進めていました。

順調そうに思えた...が、しかしあの災害がやってきます。

そう東日本大震災！

次回へ続きます。