

# あけびだより

No. 150

2017年4月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

平成29年4月



## ジストニアと痛み

3月19日は『あけびの里』(訪問看護・訪問介護も含め)の開所式でした。

当日は沢山の方々に祝って頂きありがとうございました。

お祝いの花々は今も「あけびの里」を訪れる方々を優しく迎えてくれています。

NPO法人あけびは「あけびの里」の開所と共に法人の事務所も移転致しました。

計画的に出来なかったのは少し残念でしたが、若いスタッフや皆様の協力で、戸惑いながらも新しい地で一歩を踏み出しています。

何事も10年は一つの区切りとなりますが、パーキンソン病も発症から10年は進行期に入り服薬のコントロールが困難になります。

先日、他県から「あけびの里」を見学に来られたパーキンソン病のご主人を20年ほど前に亡くされた遺族の方ですが、「今の患者さんとご主人の闘病生活の頃とは状態が何か違うように思うのですが・・・」と話されたのです。

20年前(私の発症した頃)と比べて違うと常々思っている私はその一言に勇気を貰った感じでした。

例えば・・・**姿勢異常と痛み**:ジストニアによる姿勢異常は主に首や腰を前に曲げる側の筋肉と伸ばす側の筋肉が同時に収縮することで生じる(ジストニア運動)。起きている時は腰が曲がって直らないのに、仰向けになって寝ると真直ぐに戻る。このことは、パーキンソン病の姿勢異常は、骨に原因があるのではなく、筋肉の異常な収縮によって起るもので強い痛みを伴うこともあり「生活の質」を低下させる問題のある症状である。(マックス47号)

## 認定特定非営利活動法人あけび

認定NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: day@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

TEL 079-262-6708 FAX 079-262-6703

訪問介護ステーションあけび

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: day@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL 079-280-6931 FAX 079-280-6932

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056



3月19日(日)は多くの方が訪れて下さり、これから『あけびの里』が目指すような家庭的で温かい雰囲気の中で開所式を迎えることが出来ました。水田先生の講演もとても印象に残る良いお話でした。

開所に至るまでご支援・ご協力をいただいた皆さんに本当に感謝しています。

翌週26日(日)からは2名があけびの里での生活をスタートされており、4月にはさらに5~6名が入居される予定です。

色々なことが手探り状態の中での運営スタートですが、訪問事業やデイサービスのスタッフと連携しながら、より良い住まい作りに励んでいきたいと思っています。また、入居に関係なく多くの患者家族や関係者・スタッフみんなの交流の場でありたいと願っていますので、いつでもぜひ気軽に立ち寄って下さい。

～開所式の水田先生のお話より(抜粋)～

パーキンソン病患者に関わるスタッフは、業務におけるその動きや気持ちにも余裕を持って患者に接することが大切です。慌しく患者の近くを動き回るようなことは、患者の動作リズム・気持ちの安定をも乱し兼ねません。プロとして、声かけや動作介助・移動時など色々な場面で、患者への配慮をしっかりと意識しましょう。

## 訪問介護ステーションあけび

あけびの里が出来た事

この様にあけびの里が出来たのも皆様方の大変な苦勞があったからだと思います。そこへ一番に入所させていただき、幸せいっぱいです。

何時でも遊びに来てください。お待ちしております。

梅谷安子

2月よりあけびの実での研修期間を終えて「あけびの里」の職員として頑張っています。私のモットーは毎日笑顔絶やさない事。この笑顔をお客様にお分けできれば幸いです。「あけびの里」に来てよかったと言われるように頑張ります。

前田恵美

## 訪問看護ステーションあけび

初めての訪問看護

病院勤務とは違いご自宅に伺い一人で対応して行かなければなりません。不安いっぱい飛び込みました。利用者様・ご家族様の温かい心と笑顔に毎回励まされています。デイサービスと違って、ゆっくりといろんな話も聞くことも出来ます。

利用者様のご要望に応えられるようお手伝いして行きます。

特に口腔リハビリ(ペコパンダ、発声、口、下の運動など)を笑顔を忘れず頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

田原光枝

## あけびの輪



### 菜の花畑

田んぼ一面に咲く菜の花畑に感動しました。田んぼの中のかかしが風景に溶け込み、すごく良かったです。

じいちゃんばあちゃんまだまだやれるでい  
第13回を迎えました。今年のテーマは昭和。  
テーマがあると作品作りに生かれます。  
毎年力作が並美感動ものも多くあります。  
あけびはミゼット(輪)と寿司(実)を展示  
しています。イーグレで行っていますので観に  
行ってください。



### 誕生会

スイーツタイムさんのギター  
演奏を聴きながら春の  
歌をたくさん歌い、楽しく  
過ごされました



### 散歩

三左衛門堀を散歩した日は寒さが  
戻ってきてたいへん寒い日でした。高  
浜公園は、ポカポカしたいいい気分で  
ゆっくりと過ごせました。



## あけびの実



高齢者施設作品展  
寿司職人の頭を完成するために、  
試行錯誤中でした。顔はなんと、  
下着を応用して肌色を表現してみ  
ました。並べてみると何とかお寿  
司らしくみえてきて、展示会間際  
にやっとゴールが見えてきた感じ  
がしてきました。ご飯は毛糸で編  
み、ネタは布で表現しています。



### 誕生会

誕生日会でミニ運動会を行いました。  
皆満面の笑みで楽しい誕  
生日会ができたようですね。



### 社交ダンス

社交ダンスの前の準備運動で、音楽に合  
わせて大きく歩く練習をしています。ダンス  
がもっと素敵に踊れますように、1, 2, 1, 2,  
歩幅をしっかりとして歩くことを頭に置きな  
がらの行進です。

## お知らせ

全国パーキンソン病友の会 兵庫県支部  
平成29年度(31回)定期総会

日時: 7月23日(日) 10:00~12:00 総会  
13:00~16:00 医療講演・相談会  
場所: 神戸市勤労会館 405号室

講師: 大阪大学医学部付属病院 神経内科  
科長 望月秀樹教授

### 全国パーキンソン病友の会兵庫県支部 姫路ブロック

\*4月患者家族交流会は休みです。

\*兵庫県支部のスクラムや全国紙の発送業務等友の会の業務を[里]で行うようになりました。今まではワークハウスに一手に引き受けて頂いていたのですが、ワークが2月で終了したのでこれからは、友の会の皆さんと一緒に出来ればと考えています。お茶を飲みながらワイワイしゃべりながら作業をしてみませんか。やってもいいとかたは木村までご連絡ください。発送の日が決まり次第連絡させていただきますので、ご都合が良い時はぜひ参加して下さい。お待ちしております。



「卓球クラブ」 4月の練習日

4月4日(火) 4月18日(火)

場所: ルネス花北体育館  
持物: 上靴・ラケット

毎月2回ジョインアスとして卓球クラブの練習を行っていました。今月からは姫路クラブの行事としても位置付けたいと思っています。ワークハウスの所員だった方達も参加しています。大会もありますので、姫路クラブの方達も腕に覚えのある方はぜひ参加して下さい。

連絡は(280-6931)

## 嚥下指導・相談会

4月22日(土) あけびの里

今回はあけびの里で行いたいと思います。  
昼食を取りながら診ていただきます。  
個別相談を受けていただくのは6人ほどなので、申し込んでください。

### 事務所移転のお知らせ

永らくお世話になりました北条の“あけび”を3月の末で閉鎖いたします。移転先は、下記のとおりです

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10  
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

## 御礼

“あけび”は、毎年、多くの方に賛助会費としてご寄付をお寄せ頂いています。今年も多くの方からお寄せいただきました。有難うございます。

領収書を同封していますので大切に保管して頂き、来年の確定申告の時にお使いください。

皆様からの寄付等は今後の活動に役立て、より充実させていきたいと思っています。

長年思い続けて来ました入居施設・訪問看護・訪問介護がオープンいたしました。現在2人の入居者を迎え、慌ただしく過ごしています。4月からは6人~8人になる予定です。

これもひとえに皆様方の温かいお心に支えられていることと感謝致しております。

今後とも宜しくお願いいたします。

スタッフが、温かく「？」お迎えいたしますので、いつでもお寄りください。お待ちしております。

2017年 3月 31日

## ちょっとと言ひ話

「ビールはもしかして効く?」

時々「病気が進まないようにするリハビリはないですか」と言われるのですが、これはもしかしていいかもしれないので、やってみてもいいかなと思うことを話します。

カフェインはもしかすると効きます。疫学調査ではコーヒーとかお茶をたくさん飲んでいる人は、パーキンソン病になりにくいのです。

それから、尿酸が高い人は、パーキンソン病の悪化が少ないのです。よく尿酸と聞くと、痛風になると言いますね。痛風になるのは、尿酸の値が非常に高い人です。でも少し高いぐらいがいいので、僕は患者さんには、「ビール飲んでいいですか」→「いや、別に飲んでいいですよ」と言います。「肉を食べたらいけないのですか」→「肉を食べてもいいですよ」と言います。なぜかという、尿酸がちよっと上がってくれたほうが、実は尿酸はものすごい抗酸化物質なので、これで症状を抑えることができます。ネズミはすごい短命ですが、ネズミは尿酸値が低いのです。

あともう一つ、運動です。運動は何をやってもいいです。たくさんありますけれども、要するに、運動したら体にとってはいい。どれが一番いいかというのは、ダンスなどつづけられることがいいと言われています。特に太極拳とか、社交ダンスみたいなものもいいと言われています。でもみなさんリハビリはすぐやめてしまいますよね。リハビリのために買ったぶら下がり健康器や運動バイクがあると思いますが、ぶら下がり健康器は物干し竿になっていませんか?

(笑) 埼玉県支部機関誌より抜粋