

あけびだより

No. 152

2017年6月1日発行

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

平成29年6月



絵手紙教室

菊池 武明 氏

姿勢異常と痛み

腰曲りと痛み・それにウェアリング・オフに怯えながら日常生活を送っています=全身性の疾患であるパーキンソン病の進行期は色々の症状が出てくるのです。

「パーキンソン病ではしばしば姿勢異常が起こります。姿勢異常があるとバランス障害による転倒が増え、骨折のリスクが高くなります。腰痛や背部痛を伴い、日常生活動作が悪化します。前屈位になると腹圧が上がり、逆流性食道炎や便秘、膀胱圧迫による頻尿、静脈環流の悪化に基づく下腿浮腫や下肢の静脈瘤が起こります。逆流性食道炎の治療で胃酸を抑える薬を服薬すると、L-dopaの吸収が悪くなってパーキンソン症状が悪化します。

最近治療薬、特にドパミンアゴニストの服薬開始に伴い、急に姿勢異常が出現したという報告が目立つようになりました。原因薬はドパミンアゴニストで服薬すると、約2%の患者さんに急激な姿勢異常が出現する可能性があります。急に姿勢が悪くなったときは、急いで先生と相談してください。

もちろん、パーキンソン病の患者さんの姿勢異常の原因はドパミンアゴニストだけではありません。そのきっかけはいろいろですが、ジストニアが引き金になることもしばしばです。(ジストニアとは、筋肉の緊張の異常という意味ですが、ジストニアは手足だけに限らず、体幹の筋肉にも認められます)。

私は姿勢異常の大きな原因は背骨の周りの筋肉(傍脊柱筋)の筋力低下だと考えています。CTスキャンやMRIで傍脊柱筋を撮影すると、パーキンソン病の患者さんは筋肉が著しく萎縮したり、脂肪に置き換わったりしています。姿勢異常が長く続けば続くほど、傍脊柱筋の萎縮は強くなります。姿勢異常を治すには、なるべく早期に傍脊柱筋の筋力トレーニングを開始することが大切だと思います。(藤本健一先生の姿勢異常とリハビリテーションより抜粋)

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: info@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

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

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

TEL 079-284-0055 FAX 079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

須磨離宮公園

あけびの実



5月24日に須磨離宮公園へ出かけました。天候にも恵まれ、暑くもなくゆっくり散策する時間を過ごしました。食事もバラの庭園を見ながら、美味しくいただきました



実の一日



足の筋肉を鍛えるために、機械を使っています。結構きついです。足が動くのならと古賀さん頑張り中。



時間があればけん玉に挑戦されている姿をよく見かけます。なかなか難しいですね。どの曜日の方もトライされています。



端午の節句
菖蒲の葉を湯船に入れて入って頂きました。邪気を祓うという言い伝えがあるそうです「また1年間元気で暮らせませうように」

訪問看護ステーションあけび

ちょっと言い話

朝晩と日中の温度差が激しい日々が続いていますが体調はいかがですか。訪問看護3か月、訪問させて頂く家もだんだん増えてきています。その中で、気がついたことなどをお伝えしていきたいと思ひます。

今回は梅雨におけて気をつけたい、食中毒の原因について少しお話しします。

これだけ気温が上がってくると、熱中症に対する予防はされていると思いますが、こまめな水分補給が大事です。

お出かけの時などはカバンに入るペットボトルがすぐに飲めて大変便利ですよね。

そのペットボトルが食中毒の原因になるかもしれません。

口の中には300~700種類の細菌がいるといわれ、細菌は気温30度前後で繁殖増加すると言われてひます。

直接口で飲んだペットボトル飲料を、机の上や車の中に放置したり、カバンに長時間入れていると、細菌はどんどん繁殖してひきます。ペットボトル飲料は、できるだけコップなどに入れて飲み、直接口を付けないようにして、飲み終えたら冷蔵庫にひれるようにしてひください。

ペットボトル開封後は4~5時間で飲み切るのがベストとされています。

食中毒予防のため参考になればと思ひます。



あけびの輪

誕生会



今年もあけびの輪内の調理場で出火したという前提で避難訓練を行いました。次回は、震災が起こった時どう逃げるかを考えたいと思います。



スタッフの田原さんが練習に行かれていたフラ・ハラ・ウ・オ・シアシアをお招きしてフラダンスや楽器の演奏をしていただきました。大変ゆったりとした1日を過ごすことができました



今が旬の木香バラを円照寺に見に行ってきました。木香バラだけでなくつつじも見ごろでした。名古屋では上から眺めるつつじの絨毯が圧巻でした。



昨年に引き続き色々野菜の苗や花を植えました。これからの収穫が楽しみです。



ひとり1枚以上折り紙で鯉を折ってもらいそれをうるこ代わりにして、こいのぼりを作り上げました。次の月も予定していますお楽しみに。

久しぶりに面子が揃い麻雀をすることができました。このときは、相当頭を使います。



グループリビングあけびの里

訪問介護ステーションあけび



5月の誕生を祝った方は職員含め6名でした。美味しいケーキもありましたが頂いたメロンがあったので、ろうそくを立てました。



入居当初からゴキブリがよく出ていたので団子作りにも力が入ります。ドロドロになってしまったので形が悪いのですが、食べたら一緒ですね(笑)



毎食ビールで「乾杯」しています。食事が進みます。



美貴子さんのお客さんが、世界のオルゴールを持って来て下さいました。紙から音が出るのにはびっくりです。

お知らせ

全国パーキンソン病友の会兵庫県支部 姫路ブロック
*6月患者家族交流会 6月18日(日) あけびの実 13:30~



医療相談会

西播磨病院 水田英二先生
日時：6月24日[土] 13:00~
場所：あけびの里
今年の4月から西播磨病院へ変わりました。
申し込みが必要です。

嚥下指導・相談会

日時：6月17日[土]
場所：あけびの実
昼食を取りながら見ていただきます。
申し込みが必要です。

「卓球クラブ」 6月の練習日

6月6日(火) 6月20日(火)

場所：ルネス花北体育館
持物：上靴・ラケット

連絡は(280-6931)

「パーキンソン病と共に楽しく生きる」と題して講演された水野美邦先生のお話から抜粋しました。

パーキンソン病になっても

- * やってはいけないことはない
- * これまでのライフスタイルを踏襲
- * 症状は薬で良くなる
- * 自分でも飲み方を少し工夫しよう
- * 配偶者は買い物に付き合ってあげよう
- * 時には食事に行こう

2つの動作を同時に行わない

- * 考えながら歩く
- * 包丁で野菜を切るのに熱中する
- * 夕飯のお盆も持って歩く
- * 洗濯ものを両手に抱えて歩く
- * 目より高い所に洗濯ものを干す。
- * 布団を片付ける。
- * 高いところのものを取る
- * 立っているときは足に神経を集中

リハビリテーション

- * 定期的に運動することが大切
- * 週2-3回施設に通う
 - 日常生活動作の訓練(ねがえり、べっとからのおきあがり、椅子からの立ち上がり、トイシなど)
 - 歩行練習(狭い場所など)
- * 毎日家の中で歩く練習をする(10分間)
- * 一踵から歩く・腕を振る・前を向いて歩く



木下素子氏



橋本幸子氏

余裕が出来たら旅に出よう

- * 家庭の中より外の方が良く歩ける
- * 適度の緊張が良い
- * 最初は日帰りが良い
- * 自信がいたら泊りで、更に海外へ
- * トイレに行く場所をよく検討しておこう
- * 旅に出て色々見聞すると気分が良くなる
- * 気分が良くなるとドパミンの出方も良くなる

幻覚・妄想への対応

- * 幻覚・妄想を否定してはいけない
- * 話題を替える
- * 本人がこれは幻覚だと認識している場合はそう心配はない
- * 幻覚・妄想に導かれた行動・会話が出てきたら心配
- * セロクエル25~100mgを処方(夕または朝夕)
- * L-ドーパ以外の薬を減らす
- * L-ドーパを減らす(特に夕方)
- * 施設にしばらく入院

不安

- * 薬は5-6年で効かなくなるのではないが
- * そのうち歩けなくなるのではないが
- * 将来子供の世話になるのではないが
- * 薬はいつまでも効いている(ただし効く時間が短くなる)
- * 歩けなくなることはない(転ばないことが大切)
- * 日常生活に制限はない(旅行に行っても大丈夫)

出来る人は立って行う運動を追加

手を高く伸ばして壁に向かって立ち、お膝を壁に付けては戻します。排便後に3回ずつ行うのは日常生活の中で、忘れずに実施するためです



横になって行う運動



- ① 仰向けに寝て、お尻を持ち上げます。腹筋と背筋を鍛えます
- ② 仰向けに寝て、空中で自転車こぎをします。腹筋の運動です
- ③ 肩は固定、両膝を揃えて、ゆっくり膝をストレッチしてください。筋力トレーニングではありません。ざっくり膝の予防になります
- ④ 膝はいいになり、上半身を反らします。背筋を鍛えます
出来ないときは、四つん這いになり、天井を見ましょう

1回あたりは少なく、そして繰り返して実施することが大切です。横になって行う運動は、①~④の運動をまとめて3分以内にしましょう。ハッスルして沢山やると、痛みが出て長続きしません。最初は①~④をまとめて1分か2分で構いません。その代わりに日に3回やることにしましょう。食後はやる気がなくなる人が多いので、毎食前に実施してはどうでしょうか。筋肉トレーニングは一夜にしてはなりません。成果が出るには半年や1年はかかります。根気よく継続することが大切です。