

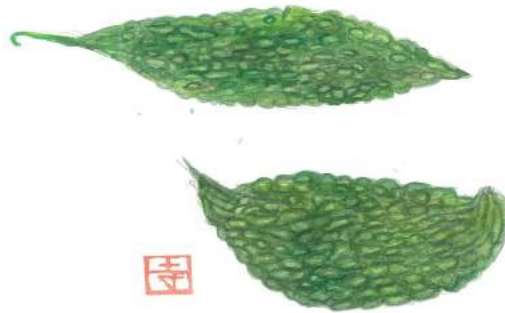
あけびだより

No. 155

2017年9月1日発行

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

平成29年9月



絵手紙教室

寺下典子 氏

パーキンソン病と光療法

光療法は、太陽光やそれと同等の光を与えることにより体内時計を調整して生体リズムを整える治療法です。眼の網膜から光が入ることで体内時計、ドパミンを調節するので、光は眼を介したお薬ということが出来ます。

パーキンソン病患者さんにおいて、特に不安感は運動症状を悪くする要因であり、光療法を用いることで、患者の不眠、不安、うつといった問題を解決し、抗パーキンソン病薬の投薬量を減らし、結果として生活の質を改善できると考えられています。

オーストラリアでの4年間にわたる光療法の施行結果では、うつや不眠については光療法開始後割と早期から改善しますが、運動症状の改善については年単位の時間がかかります。

パーキンソン病の自然経過に対する影響としては、薬物療法だけの患者さんが徐々に進行していくのに対して、光療法を施行している患者さんは症状があまり進行しない傾向がみられました。

(刀根山病院の=光療法を始められる方へ=より)

「パーキンソン病の名医に聞いた[腸]と[脳]の不思議なつながり」

正式には「高照度光照射療法」といい、もともとはうつ病などで扱われている治療法です。いまはこの分野の第一人者であるオーストラリアのグレゴリー・ウイリス先生に教えてもらいながらやっています。世界でこの治療法を行っているのは、日本の私たちとオーストラリアのウイリス先生のグループだけです。

光療法は4年くらい前(2011年)からです。以来、全国各地からやって来るパーキンソン病の患者さんにすすめ、これまで170人ほどが体験されています。

TISSUE.No1 佐古田氏(刀根山病院院長)の死語より一部抜粋 2016.5.10

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

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

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

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

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

誕生日会



お誕生日会で二胡の演奏を聴きました。二胡は二本の弦を馬のしっぽの毛でできた弓で弾くものです。初めて耳にする方も多く、素敵な音色に合わせて歌も歌いました。

あけびの宴



足で新聞を引き寄せて競うゲームです。男性同士、女性同士、職員同士と、とてもとても盛り上がりましたよ。



実の日常



今月は少しの空き時間にパターゴルフと輪投げゲームをしました。なかなか難しく皆苦戦しながらも楽しい時間を過ごしました。

社交ダンスで男性利用者様のリードでフルーツを踊っています。数少ない男性ダンサーさん頑張っております。

もくもくと毎回エルゴを頑張っております



フラワーアレンジに男性も参加されていますが、センスが良いのでしょうか。お花の先生も大絶賛でした。



久しぶりのご座候のアイスクリーム。美味しかった



田中千満氏

まねきねこのカラオケに行きました。人生初のカラオケだった方もおられ、歌われました。皆良い笑顔ですね

作品展展示 (西播磨)

西播磨病院に作品を展示に行っていただきました。いつもながらご苦労様です。病院に入院中の方にも大評判のようです。「実」はずし職人と握りずしを展示しました。



納涼

あけびの輪

盆踊り大会



播州段文音頭網干保存会の方々に来ていただき盆踊りを開催しました。踊りや太鼓やマジックなどがあり大変楽しかったです。大西正さんのつながりから毎年楽しい時間を過ごさせていただいています。今年は「里」でもお世話になりました。太鼓の音はやはりいいですね



輪の日常

大変熱いので中で洗濯物のたたんでいただいたり、囲碁、ストレッチ、温熱などしています。



小さなボランティアさん

夏休みになり5年生のボランティアさんが来てくれていました。食事の準備や将棋やフラワーアレンジなどしていただきました。



のじぎく杯卓球大会

のじぎく杯卓球大会が総合リハの体育館に行ってきました。元ワーク利用者の皆様も来られていて、楽しく過ごしました



菊池武明氏

作品完成

6月終わりに作成し始めた、つまようじアート銀河伝説が完成しました。展示会でお披露目するのが楽しみです。



作品展展示 (西播磨)

西はりまリハビリテーション病院であけびの作品展が開催されています。9月27日まで展示されています。



グループリビングあけびの里

訪問看護ステーションあけび



里の長女？のお誕生日でした。来年の大きな節目（90歳！）も元気で迎えましょうね

ちょっといい話

訪問介護ステーションあけび



入居者さんそれぞれ役割をもって協力し合いながら、月末の発送業務の作業中。ハンコを押して、宛名シールをはがして、封筒に貼って… 少くく失敗してもご愛嬌（笑）

パーキンソン病の訪問リハビリ

（千葉県支部機関誌より抜粋）

1、リハビリの概念

機能訓練ではなく社会参加、自らの人生を変革していくこと（WHO/国際リハビリテーション協会）元に戻れることは少なく「自立」「自己選択・自己決定」を行う「全人的復権」で、つまり、病気やけがの後遺症を持つ人の身体的なものだけでなく、社会復帰&参加のために行う、心理的かつ職業的な訓練でもあると述べています。

2、何のためにリハビリをするのか

リハビリの歩行訓練の場合、一人目はリハビリをしないといけないので歩行訓練をする。（機能的なリハビリになる）二人目はトイレまでいけないと困るので歩行訓練をする。（リハビリの訓練内容が広がる）三人目は家族と旅行に行きたいので歩行訓練をする。（家の中だけでない外との関わりから色々な訓練の要素が入ってくる）以上のことから「歩けるように！」だけでなく「歩いて何をしたいか!？」ということが大切です。リハビリを受ける側が、しっかりとした目標を提示したほうが、提供する側もやりやすい「自分が何をやりたいか」「何のためにやるのか」を考えながらニーズに沿ったリハビリに取り組むと続けられると思います。

3、病院リハビリと訪問リハビリの違い

病院はいつでも何処でも誰とでもやれないといけないのでレベルがどうしても低くなってしまふ。訪問の場合はこの家でこの場面であればできるというので必要最小限のレベルで目的を達成できる。訪問リハビリはやりたいことを支援していくということでもあります。どちらがよいではなく両方受けることが必要。

お知らせ

講演会

講演内容：医者が教える長寿のコツ

健康は生活リズムで維持できる
（高照度光療法や睡眠の話もします）

日時：平成29年9月10日（日）13:30～15:00

講師：佐古田三郎 国立病院機構刀根山病院 院長

受講料：会員2,916円 一般 3,348円

場所：朝日カルチャーセンター中之島

中之島フェスティバルタワー18階

〒530-8211 大阪市北区中之島2-3-18 TEL：06-22-5224

姫路市難病相談会

：一医療・教育・福祉・生活相談一

日時：平成29年9月30日（土）13:00～15:30

場所：イーグレ姫路4階

（国際交流センター・セミナー室）

対象：難病患者及びその家族、関係者

申し込み締め切り：平成29年9月27日（水）

申込先・問い合わせ：姫路市保健所（予防課）

TEL:079-289-1635



早朝（6時頃）から、歩行練習を兼ねて近くをお散歩。3kmマラソンへの参加が目標だそうです。ぜひ頑張ってください♪

卓球クラブ 9月の練習日

9月5日（火）9月12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）



パーキンソン病友の会兵庫県支部姫路ブロック

*9月患者家族交流会 9月17日（日）13:30～

*場所：あけびの実

嚥下指導・相談会

日時：9月9日〔土〕

場所：あけびの輪

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。

tel 079-284-0055 fax 079-284-0056

医療相談会

西播磨病院 水田英二先生

日時：申し込まれた方に決まれば連絡いたします。

場所：あけびの里

申し込みが必要です。

tel 079-262-6702 fax 079-262-6703