神経難病(パーキンソン病)の人たちを中心とした集いの場

認定特定非営利活動法人あけび
672-8064
姫路市飾磨区細江473-10

あけびだより

No．187
2020年5月1日発行
URL　http://www.akebi.or.jp/

2020年５月

絵画教室
木村美貴子氏

フレイル
高齢者の心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下して弱くなった状態

パーキンソン病とフレイル

サルコペニアとか、フレイルという言葉を耳にすることが増えています。両方とも加齢に伴う機能低下を意味していますが、サルコペニアは、筋力、 体機能の低下を主要因とするのに対して、フレイル（虚弱）には、移動能 、筋力、バランス、運動処理能力、認知機能、栄養状態、持久力、日常生 活の活動性、疲労感など広範囲な要素が含まれています。そして、適切な 介入により再び健常な状態に戻るという可逆性が含まれているのが大きな 違いです。

高齢になると、家族や友人を失ったりすることで、気力や活気が無くなることがあります。そうした状態が続き、家に閉じこもりになることを〝社会的フレイルと言います。

社会参加がなくなり、体を動かす機会がガクッと減ります。その結果、身体的フレイルへと進行してしまいます。

社会的フレイルを防ぐには、人との関わりを保ち続ける事ことが大切です。

パーキンソン病の患者さんは、痩せている方が多く、筋肉量の減少などが、振戦や筋固縮、自律神経障害からの代謝亢進、発汗、不眠、頻尿などで消費エネルギーが高まるからと考えられます。また、薬の副作用や、嚥下機能低下による食事摂取量の減少なども考えられます。

今、日本列島1億２600万人の人々が、何時終息するのか見えない「新型コロナウイルス」の感染拡大に、不安、怯え、命の危険を感じながら毎日を過ごしています。

わが国で初めて発令された「緊急事態宣言」に戸惑いながら・・・。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人と人との接触を制限しなければならない今は、難しい面がありますが、新型コロナウイルスに負けず、皆で生き生き過ごしましょう。

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

あけびの実

ボランティアさんに植えていただいたあけびのかわいらしい花が満開になりました。

料理色々

出かけることが少なく、コロナ疲れの方も多いことでしょう。やはり食べることでストレス解消するのが一番！！色々と工夫を凝らしていただいています。

餃子の皮をピザに見立てて色んな具材をのせてワイワイ楽しんで食べました。餃子の皮ピザです。家で同じようにして食べて好評だったという方もおられました。食パンの上に具材をトッピングしてチーズをのせればパンピザに変身です

土曜日のダンス教室は初めてですが、お互い初めてといいながらジルバを踊れるなんて、何てすてきな光景でしょう

使った道具の後先には手洗い・消毒忘れずに！！

新ゲーム、神経衰弱のカップ版です。同じカップをいくつか並べその中に２つずつのもの(飴・チョコ・小物等)を隠してトランプの神経衰弱のように当てるゲームですがなかなか面白いですよ。家でできます。みなさんも是非やってみてください。バランスゲーム。これも家にあるものを使ってやるのですが、案外集中してストレス解消にもってこいです。

手作りマスクをみんなで作ってみました。一人でするとなかなかできない事でもみんなで作ると出来上がるものです

散歩

お天気がいい日は散歩しよう～駐車場をぐるぐるまわっておしゃべりをして…ついでに実の畑の野菜を収穫しています。

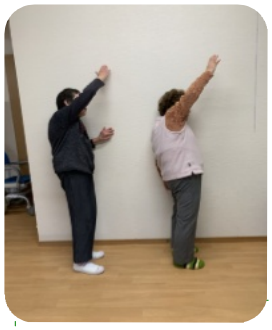
コロナ対策

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、全国に「緊急事態宣言」が発令されました。外出の自粛や一部の業種に休業要請が出されている中で、現在のところデイサービスは休業要請を受けていません。あけびのデイサービスは営業を続けさせていただきます。時に、デイの運営が感染の原因になりはしないか・・・と不安を感じる事もあります。しかし、私たちは、利用者様の在宅生活を支える介護者としての使命感を持ち、感染予防に留意しながら業務を続けてまいります。もちろん、感染防止の為に、お休みされる方も多数おられます。ご自宅で、筋力低下防止のリハビリ体操を継続してくださいね！皆で力を合わせて、この局面を乗り越えましょう！！

あけびの輪

☆手作りマスク。
ボランティアのYさんやKさんのお義母様が、手作りマスクを作ってくださいました。
96歳のK様も縫物に挑戦されました。介護の現場もマスク不足で困っています。とても、ありがたいです！

☆ソーシャルディスタンス。
輪でも、感染予防の観点から距離を取るようにしています。



☆リハビリ。
自粛自粛でただでさえ動きにくいのに余計動かなくなりそうです。身体機能の維持・向上のため、頑張っておられます！

☆誕生会。４月の誕生会は、ゲーム大会でした。皆で「上を向いて歩こう」を合唱し、自分に出来ることをしっかりやって、この局面を乗り越えよう！と再確認をしました。

☆その日朝のミーティングで話題になったエピソードを、イラストが得意なスタッフが、連絡ノートに描いています。これが、利用者様とご家族に大好評！！家に帰ってノートを開けるのが楽しみですとの声を多数頂戴しています。

☆お花見？　今年も桜は、落ち込んだ私たちを励ますかのように美しい姿を見せてくれました。例年のように宴会は出来ませんでしたが、花見弁当で気分だけでも楽しんでいただき、車窓からの花見を楽しんでいただきました。　来年も桜は咲きます！！

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　訪問介護ステーションあけび

梅谷安子氏

あけびの里近況報告

緊急事態宣言が出てから、あけびの里もコロナ対策として、緊急時以外の面会を中止し、入居者様、ご家族様には大変ご不便をおかけしています。
里でのコロナ対策の一部をご紹介します

- 職員は出勤時、手洗い、消毒、マスク着用検温を行い日々体調管理に気をつける
- 毎日、椅子や手すりなどの消毒を行う
- 食事時以外は、窓を開放し換気を徹底する
- 食事時、対面で食事をしない

まだ、緊急事態宣言は続きそうな雰囲気ですが、コロナに負けず工夫して、快適に過ごしていただけるように職員一丸となって頑張っていきたいと思います。

今月はM様の誕生日会を行いました。M様はあけびの里が開所して一番最初の入居者様です。何事にも意欲的に取り組まれ、記憶力も抜群です。来年は大勢で誕生日がお祝いできるといいですね。
ちなみに今日のメニューはてまりずしを作っていただきました。

お礼とお知らせ

今年も多くの方から賛助会費をお寄せいただきました。ありがとうございます。
あけびの里・訪問看護・訪問介護がオープンし３年目を迎えます。小さいですが、パーキンソン病の方たちの砦としての形が出来上がりつつありました。皆様のおかげで認定もいただくことができ、税制面でも大きく助けられています。いよいよこれからという矢先に、コロナという怪物が襲ってきました。目に見えないだけに恐怖の度合いがだんだんと増しているのではないでしょうか。あけびの実も輪も少しづつですが、自粛される方が増えてきています。福祉施設については「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」において「高齢者、障がい者など特に支援が必要な方々の居住や支援に関するすべての関係者（生活支援関係事業者）」については事業の継続を要請するものとされており、介護サービス事業者が、提供する各種サービスについては利用者の方々やその家族の生活を継続する観点から、十分な感染防止を前提として、利用者に対して必要な各種サービスが継続的に提供されることが重要です。
このような通達が下りています。十分な感染防止対策を取りながら皆さんの要求にこたえられるようこれからも頑張っていきたいと思います。何回かの危機も皆様のお力をお借りしながらなんとか乗り越えてきました。今回の試練も、力を合わせて乗り切っていきたいと思います。

役員の皆様へ　　通常総会の変更について

通常なら５月末に開催するのですが、今年度につきましては、コロナの関係で皆さん集まっての開催は中止にいたします。代わりに**みなし総会**とさせていただきます。資料を送付いたしますので、ご面倒だと思いますが、おはがきにご意見をお書きいただいて返信をお願いいたします。

パーキンソン病友の会　　兵庫県支部姫路ブロック

姫路ブロック患者･家族交流会

交流会はしばらく中止とします。早く元気な顔が見られるといいですね。「手洗い・うがいとおうちにいよう！」で乗り切りましょう。何か変化がありましたら、お知らせください。

植木雅子氏

卓球クラブ」

６月まで休みになっています。体力を落とさないように気を付けましょう

場所：ルネス花北体育館
持物：上靴・ラケット

連絡は（２８０－６９３１）