

あけびだより

No. 208

2022年2月1日発行

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

令和4年2月



絵画教室

木村美貴子 氏

「自分を大切に、周りの人を大切に」

新型コロナウイルスの新変異株「オミクロン株」が猛威を振るっています。発症までの潜伏期間は平均3日で、デルタ株が中心だった第5波の3.9日に比べ約1日短く、感染力の強さはデルタ株と比べ2.8倍と報告されています。感染した9割の方に発熱、咳、咽頭痛などの症状があり、新型コロナウイルス感染症の特徴だった嗅覚、味覚障害は少ないそうです。

濃厚接触者という言葉をよく耳にしますが、みなさんどういった人がそれに該当するかご存じでしょうか？濃厚接触者とは、感染者と①マスク未着用で、②1メートル以内に③15分以上接触した人のことを言います。この濃厚接触者には7日間の自宅などでの待機が課せられています。皆さんの日々の生活を思い浮かべてください。この濃厚接触者となりえる環境が至る所にあるように思いませんか？

また、家に帰ればマスクを着用していない方がほとんどではないでしょうか。そのため、感染経路は同居家族間が1番多くなっています。あけびの中でも、家族が陽性または濃厚接触者、もしくはその疑いなどという状況が生まれてきています。

感染を広げないためには、マスクや手洗いは勿論のことですが、換気が重要とされています。自分や周囲の人に感染が疑われる症状があるときは外出しない、人と会わない、これだけでも感染拡大を防ぐことができる、ひいては自分だけでなく周りの人も守れると思います。私たち一人一人の周りには家族、友人、学校、職場など多くの人とつながっています。

私自身、今一度気を引き締めた生活を送りたいと思います。

しかし、この「オミクロン株」の猛威、いつまで続くのか想像もできません。感染防止を徹底していても感染してしまうことはままあることです。感染を恐れるあまり部屋に閉じこもってはいけません。パーキンソン病には薬とリハビリが大切です。

今できるリハビリを継続し、よく食べ、よく寝て「オミクロン株」に負けないように毎日の生活を大切に、前向きに過ごしていきましょう。いつか来る春に向けて。(F/M)

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: hokan@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



★初詣

1週間かけて姫路神社と総社へ初詣に出かけました。今年は天候にも恵まれ大勢の方が参加されました。

☆オフなく一日過ごせますように

☆毎日が楽しく過ごせますように

☆負けん気で何事にも取り組んでいきたい

などなど神様にお願いされたそうです。。おみくじを引いたりお守りを買ったりと楽しいお出掛けになりました



★お節料理

今年も豪華なお節料理を頂きました。熱々の茶わん蒸しやお赤飯、特製の伊達巻などどれも美味しくボリューム満点で大満足の皆さんでしたよ。



★誕生会（ミニ運動会）

オミクロン株が猛威を振るう中、今月のお誕生日会は、ボランティアさんのご来所が急遽中止となりミニ運動会を計画しました。“傘玉入れ＆新聞紙で徒競走”玉拾いの職員が追い付かないほど皆さんヒートアップされていました。お誕生会のお祝い弁当も豪華なものでした。



*Y様 “あけびに週2回行くようになって仲間のいる心強さを感じるようになり、デイに行くために体調を整えるようになり、病気に負けないで頑張ろうと思えるようになった”

*A様 “あけびで初めての誕生日を迎えました。ここに来れば楽しい時間を過ごせ幸せです”

*Y様 “コロナ禍でもデイを開けて頂き有難いです。いろんなことをさせてもらえ嬉しいです”

*N様 “あけびに来れば仲間がいるので頑張ろうと思えます”
(同病の仲間の存在の大きさに改めて気づかされました)

輪投げ



福笑い



書初め





★初詣

年明けは恒例の初詣にお出かけしました。今年こそコロナが落ち着き、明るく元気に過ごせますように！！と手を合わせました。



★新型コロナウイルス感染拡大が始まって3年目を迎えました。自由な行動が制限される中、輪では制作活動に力を入れています。玄関の壁を彩るちぎり絵の共同作品は、毎月制作しています。今月は節分にちなんで鬼とおたふくです。なかなか迫力のある仕上がりになっているでしょう！！個人作品は、今月は風あげを作りました。輪のデイルームの大空に気持ちよく風が泳いでいます。



★1月の誕生会は、虹色の風の方に来ていただき「昭和歌謡ショー」。皆さん手に鈴やタンバリンを持ち、一緒に歌って踊って盛り上がりしました。やはり青春時代に聴いた曲は懐かしくその時代に戻れますね！締めは、スタッフ手作りの苺のロールケーキ。ほどよい甘さで「美味しい！！」と皆さん喜ばれました。



リハビリ

★あけびが18年前に出来た当時から「3本の柱」と銘打って大切にしている事は、服薬管理・リハビリ・心のケアです。パーキンソン病は緩やかな進行性の病気で、上手に付き合っていく必要のある病気です。リハビリ体操はお薬と同じくらい大切な治療です！リハビリ体操をしっかりと続けて、病気の進行を緩やかにすることが大切です。家の中を見渡してもらったらできる運動ばかりです。コロナ禍の今だからこそしっかりと体を動かし、終息した時には、思いきり遠出をしましょうね。



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

訪問看護の診て聴いて

今年から、訪問看護ではパーキンソン病の情報や訪問看護での出来事等をあけびだよりで発信して行きたいと思います。今回は、パーキンソン病の数ある症状の中でも「姿勢反射障害」について考えたいと思います。その中でも「姿勢をまっすぐに保つことが出来ず斜めに傾いていく」といった症状を自覚される方が多く、それに伴う、からだの痛みで悩んでおられる方も少なくはないと思います。ペインクリニックや整形でのブロック注射、鍼灸に通院される方もおられます。色々な先生方に相談しましたが、なかなかこれと言った改善方法が見つからないのが現実です。3か月程、リハビリのオンライン診察の介助をさせて頂いていて気付いたことは、医師が診察の際に常に患者さんの姿勢を指摘される事です。立位時、動き出し時、座位保持時、常にです。姿勢が悪いとまっすぐ歩けず、傾きによる転倒のリスクにもなると言われていました。姿勢異常については、お薬の副作用も大きいですが、やはり日頃から気を付ける事も非常に大切だと感じました。患者さん本人は、何かに熱中している時ほど姿勢異常に気付かずそれが常態化して、本当のまっすぐに分からないそうです。食事の際は、特に誤嚥のリスクがあるので注意です。客観的に、助言してあげる事が必要です。パーキンソン病患者の身近に居られる、医療従事者、介護スタッフや家族の皆さん。どんどん姿勢について指摘してあげてください。姿勢異常を常態化させないようにしていきましょう



かすそれが常態化して、本当のまっすぐに分からないそうです。食事の際は、特に誤嚥のリスクがあるので注意です。客観的に、助言してあげる事が必要です。パーキンソン病患者の身近に居られる、医療従事者、介護スタッフや家族の皆さん。どんどん姿勢について指摘してあげてください。姿勢異常を常態化させないようにしていきましょう

ニュースから

介護職員処遇改善支援補助金

介護職員の処遇の悪さはよく報道されているのでご存知かと思いますが、コロナ禍の中で人員不足も深刻になっています。「コロナ克服・新時代開拓の為に経済対策」に基づき、2022年2月から介護職員の処遇改善・賃金引上げを、対象となる事業所に補助金として給付するというものです。今回の補助金が支給されても介護や保育などで働く、ケア労働者は全産業の平均賃金からは程遠いと言われています。専門性が求められる職にも関わらず低賃金のため人手不足も深刻な問題となっています。コロナ禍でも有効求人倍率は全産業の4倍近くです。補助金も2月から9月までとし、10月からは報酬改定で対応すると決定されています。処遇改善は願っていますが、その原資を、利用者負担や保険料に跳ね返ることは素直に喜べません。サービス利用者、被保険者に新たな負担が発生し、加重にならないような措置を検討してほしいものです。エッセンシャルワーカーとして誇りとやりがいを持って働けるような環境作りが急がれます。

お知らせ

パーキンソン病友の会
兵庫県支部姫路ブロック

*2月患者・家族交流会
お休みします。



福江弘子氏



田中千満氏



内田勝子氏



「卓球クラブ」

2月は休みます。

訪問介護



明るい笑顔で生きたいと思います。
看護師 清野聖



「元気に楽しく」をモットーにリハビリさせていたっています。まだまだ未熟なところもありますが、頑張ります！！
理学療法士
本下琴絵



1月から里で勤務させて頂いています。まだまだ不慣れな点も多く皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、一日でも早くお役に立てるよう努力してまいります。よろしくお願ひいたします。

介護士 東岸久美子

今月から外部訪問も始めています。今までは里の中の方だけだったので、少し甘えていたところもあったかと思いますが、緊張感をもって、皆様に満足していただけるよう頑張ります。

厨房から



大根のべつたら漬け風

大根を0.5mmの暑さのいちょう切りにし、塩もみして水気を切ります。ナイロンに入れて甘酒を加える。大根半分の料に1500CCくらいが目安です。歯ごたえがあってご飯が進みますよ。ゆずは皮を千切りにし、塩に漬けていたものです。好評だったので作ってみてください。