

# あけびだより

No. 210

2022年4月1日発行

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

令和4年4月



絵画教室  
芹沢登代子 氏

## 脳腸関連～パーキンソン病と便秘～

パーキンソン病の運動障害が現れる20年も前にすでに便秘は始まっているのは周知されてきて、この病気と便秘は因果関係が非常に強いです。

脳と腸は迷走神経でつながっています。腸には脳と同じくらいの神経細胞があり、腸は第2の脳とも言われています。ドーパミン減少の影響でセロトニンやアドレナリンも減少してしまうことがあります。セロトニンが減少すると、不安やイライラを感じやすく、アドレナリンが減少すると、やる気や意欲がわかなくなります。そのセロトニンは90%以上が腸で作られていて、腸と脳をつないでいる迷走神経を伝わって脳に影響を与えます。セロトニンが脳で上手く働くとドーパミンの分泌を適度に調整してくれます。腸内環境のいい人は脳へセロトニンをうまく伝達出来ているため、不安やうつ病にもなりません。便秘期間が長いと腸内環境が悪くなり、パーキンソン病の治療薬であるレボドパを分解する酵素が増えてしまい、体内へ薬が吸収されず薬の効果が薄れてしまいます。

実際、訪問看護でも便秘処置をする事が多く、看護師は便の状況を詳しく聞いています。「出ている」と言われるのですが、排便はあっても十分にでない事が多いと感じています。腹壁を触診し処置を行うと、びっくりするぐらいの量が出る事があります。浣腸や摘便は患者さん本人も苦痛を伴いますが、突如動きが悪くなるパーキンソン病患者さんにとって、刺激性の便秘薬を使用するより計画的に便が出せる方法です。

排便があってもコロコロ便は重度の便秘です。まずは水分摂取が必要で、油（特にオリーブオイル）は腸蠕動促進するので日々の調理に使用すると良いでしょう。食物繊維も水溶性3割（海藻、こんにゃく、果物など）不溶性食物繊維7割（ゴボウ、豆類、イモ類、穀物、きのこなど）で摂るように心がけましょう。不溶性食物繊維は、便カサを増し、便を形成しやすくする効果があります。水溶性食物繊維は便に水分を与える効果があり便を柔らかくしスムーズな排便が期待できます。

運動も非常に大切です。運動不足になると、腸の動きが悪くなり、便を押し出す腹筋が弱くなるからです。パーキンソン病の動作が緩慢化する「無動」という症状が現れるとトイレに行くのを我慢したり、筋固縮によって肛門括約筋の制御が難しくなるのも原因です。

パーキンソン病の便秘解消法は、「適度な運動」「食事の見直し」「ストレス解消」「便秘薬の服用や処置」など。少しでも、自分の出来る事から始めていきましょう。

訪問看護の「見て聴いて」で簡単な便秘解消運動を紹介していますので、参考にしてみてください。

(S/M)

### 認定・NPO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](mailto:info@akebi.or.jp)

### 訪問看護ステーションあけび

〒672-8030 姫路市飾磨区阿成植木836-A  
TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765  
Mail: [houkan@akebi.or.jp](mailto:houkan@akebi.or.jp)  
訪問介護ステーションあけび  
〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10  
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703  
Mail: [akebi-herupa@akebi.or.jp](mailto:akebi-herupa@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](mailto: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](mailto:akebi-no-wa@akebi.or.jp)



## あけびの実



金銀  
水車  
の栄光  
の栄光

### ★習字

コロナ禍で今月もボランティアの先生は不在でしたがお手本を見ながら1時間集中して取り組まれました。絵画と習字はあけび始まってからずっと続いています。パーキンソン病は字が小さくなるので大きな字を書くことは良いリハビリになります。

### ★桜のリース

今月の制作として桜の花びらを色画用紙でたくさん作り、リースにして飾りました。今年の開花は早そうやね～お弁当持ってお花見に行きたいなあ♪～お喋りにも花を咲かせつつ、細かい作業を頑張られましたよ。ちなみに花びらの芯は綿棒を赤く染めています。



### ★散歩

暖かく陽気な午後、施設の近くを歩行練習兼ねてお散歩しました。サクランボの花が満開でうっとり、見惚れてしまいました。あけびでは観賞するのが恒例となり毎年楽しみにされています。



### ★リハビリ

エルゴやストレッチ、筋トレ、リズム体操、棒体操などで午前、午後と身体を動かしています。隙間時間にも卓球や塗り絵などにも励まれています。毎日コツコツ、積み重ねが大切ですね。



### ★誕生会

今月はFさん手作りのいちごケーキでK様の誕生祝いをしました。あけびで2回目の誕生会です、胸がいっぱいです。と挨拶されました。



### おひな様メニューと手作りおやつ





## あけびの輪



★今月のちぎり絵共同作品は、河沿いの桜並木風景です。新聞紙のカラー紙面を使うので、色の濃淡が表現でき奥行きのある表現が出来ます。この風景は、「夢前川や」「市川みたいわ」の声。皆さんの心の中にある



それぞれの風景ですね！

★リハビリ 午前中は朝のミーティングの後、パーキンソン病患者さんに有効な動きを取り入れた集団体操、脳トレ、嚥下体操をします。午後からは個別リハビリを実施しています。ストレッチ体操、歩行練習、平行棒運動、階段昇降、自転車漕ぎ、ボール運動等、お一人お一人に合わせた運動を実施しています。特に障害物が目に入ったり、細くなった道とかは克服する意思が大切ですね。



★暖かい日差しに誘われ、春捜しの散歩に出かけました。三左衛門堀の桜のつぼみをチェックされています。春はもうそこまで来ていますね！



★蔓延防止措置中の3月のお誕生会は、「みんなでストレス発散だ！」とミニ運動会を開催しました。新聞紙をちぎったり、引っ張ったり、二人で協力して玉ほり入れしたりと楽しく競技できました。恒例のスタッフ手作り苺ロールケーキでお祝いしました。



★恒例 清須幸人さん講座「桃太郎の3つの力」  
桃太郎はなぜ3匹のお供を連れて鬼退治へ行ったのでしょうか？

・キジは、情報（よく見る・調べる力） ・サルは、知恵（よく考える力） ・イヌは、行動力（実際にやってみる事）

この3つの力が相まって鬼退治が出来た。生きていく上で大切な事を教えている様に思います。私たちも桃太郎目指し頑張りたいと思いました。





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

便秘に効果的な簡単な運動

- 座って複式呼吸  
【お腹を動かすことで腸が揺さぶられる】



※吐く時に最大に息を吐ききる

- 上体を左右に動かす  
【腸が左右に引っ張られる。また背骨の歪みをとって、神経の働きを高める】



※大きく左右に手を伸ばす

- 体幹をねじる  
【脇腹のストレッチで腸にリズムカルな刺激】



※両肩が垂直になるようにねじる

- 膝抱え  
【腹部を圧迫しガス抜き、腸の動きを活発にする】



※呼吸を止めないうに

※痛みが伴った場合は運動を中止してください。

お願い



賛助会員と会費のお願い

長いコロナ禍の中で、生活はもとより、考え方も大きく変わったように思います。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。あけびも最近、家族に陽性者が出たり、学級閉鎖になったりとかで休む職員も多くあり、また、施設入居させている方は緊急事態宣言の時期は外出できなかったりとか、大きな影響を受けています。神経難病の方の集う場所としてのあけび設立から19年目になります。設立当初からずっと支えてくださっている方や、最近あけびの仲間に加わられた方など多くの方々に支えられ、19年もの長い間、神経難病の方々の砦としての役目を果たすべく、頑張っています。今年も賛助会費をお願いする時期になってきました。

認定をいただいてから5年がたちます。昨年末には5年目の更新調査を受け、無事認定を更新することができました。会計の正しさはもちろんですが、一番はやはり、どれだけ多くの人に支えられているかということでした。1人1人の領収書や名前のチェックなど本当に細かく調査されました。コンプライアンスの観点からも調査されました。

認定をいただいていることに自信をもって、これからも神経難病の方々に寄り添って、在宅が少しでも明るいものになるようにしたいと考えます。

今年度もよろしく願いいたします。

同封の振り込み用紙にお名前等ご記入頂き、郵便局から振込みいただければ幸いです。

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

\*4月患者・家族交流会  
【日時】4月17日(日) 13:00~  
【場所】あけびの実  
【会費】1家族 500円

医療相談会

西播磨病院  
水田英二先生  
日時: 4月 29日 [金]  
13:00~(要申込)  
場所: あけびの輪  
tel 079-284-0055



「卓球クラブ」

4月 19日(火)

場所: ルネス花北体育館  
持物: 上靴・ラケット

連絡先(280-6931)