

# あけびだより

No. 212

2022年6月1日発行

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

令和4年6月



絵画教室

木村美貴子 氏

<体の曲がりをなんとかしたい！>

パーキンソン病は、「前屈（前かがみ）」「側屈（横に傾く）」「首下がり」「腰曲がり」など、身体が曲がる「姿勢異常」が起きます。前方が見えにくくなるために視界が狭くなり、転倒しやすくなったり、痛みをとまなうこともある姿勢異常はADLを低下させる要因の一つです。姿勢異常が現れると「パーキンソン病は姿勢が悪くなるもの」とあきらめてしまう場合があるようです。初期に出現する姿勢異常の多くは薬剤調整やリハビリテーションによって改善することが多いです。病初期の姿勢異常で多く見られるのが治療薬剤のレボドパの不足によるものです。レボドパは必要以上に使いすぎると副作用としてジスキネジア（不随意運動）が出ることもあるので、少なめに処方されるケースがあります。しかし、服薬回数・服薬時間を細かく適切に調整したりすることでオフも少なくし姿勢異常の改善が期待できます。特に、オフに現れる姿勢異常に対しては、薬剤調整を行うことによってオフの時間を減らすことが大切となります。また、ドパミンアゴニスト服薬中に急激に首下がりや腰曲がりが出た場合は、その薬剤の副作用で姿勢異常が起きた可能性があります。その場合には、そのドパミンアゴニストを減量・中止して他剤に変更したり、レボドパを追加したりすることで対処できることがあります。姿勢異常を治療せずに長期にわたり放っておくと、背骨の変形や骨折を引き起こしたり、曲がった姿勢を「本来の姿勢」と認識してしまい治療が難しくなります。原則は早期発見・早期治療です。姿勢異常に気付いたら、なるべく早く主治医に相談して適切な治療を開始して正しい姿勢を取り戻しましょう。昼の生活を送っている方では椅子を使っている方に比べて前かがみになりやすい傾向があります。また、運動不足によって筋力のバランスが崩れて姿勢異常を引き起こすこともあります。体力が低下していれば病気にもかかりやすくなりますし、姿勢反射障害があるために転倒して骨折することも考えられます。そのため、定期的リハビリを行うことで筋力・運動機能と体力・心肺能力の維持を図ります。だからと言って、姿勢異常がある方がパワーリハビリばかりでも効果が少ないです。まずは、固縮している筋肉をほぐし柔軟になってから筋力アップする事が大切です。訪問リハビリの強みは、個別でストレッチ～筋力増強運動までその人に合ったメニューが出来る事です。パーキンソン病の姿勢反射障害は、症状の変化やその程度に合わせて早い時期からきちんと治療を行うことで、良好な状態を長く保ち、改善することができます。どうぞあきらめないでください。「訪問看護・リハビリは早い」「まだそんな悪くない」「通所出来ているから大丈夫」と思われる方も多いと思いますが、早い段階から正しい知識と予防の為にリハビリを行う事で数年先の病状に大きな差が出ると思います。(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

# お出かけ



名古屋へつづじ観賞に出掛けました。禾々の新芽の緑、空のブルー、つつじのピンクとコントラストも最高でした。つつじ観賞の帰りにマックへ寄ってドライブスルー。暑かったのでひんやり冷たいシェイクを飲んでスッキリしました。

4年振りに開催されたイーグレ姫路でのキルト展へ出掛けました。素晴らしい作品に世界一周旅行をした気分になりました。あまりの大作に皆さん感激でした！！

毎年恒例のごきぶり団子作り。お天気に左右されるためタイミングが難しいのですが今年は男女4名でおよそ400個のお団子を丸めました。不揃いな形もご愛嬌です。

# 誕生会



利用者様に頂いたそら豆の実を皆さんで剥いてもらい昼食にいただきました。これを作業療法といひましようか

今年は大きなイチゴがたくさん出来たのでイチゴ狩り楽しめました。とても甘く大好評でした。これを園芸療法といひましようか



「みつハムレット」の皆さんによるハーモニカの優しい音色が響くコンサートを開催いたしました。

ハーモニカの音色に合わせ、懐かしい歌と一緒に歌い笑顔があふれていました。

また、ハーモニカに数種類あることに対し質問され、音色の違いに感心されていました。A様の米寿のお祝いをし、楽しい時間を過ごされました。



ちぎり絵をやろうと決めてまずは新聞紙や広告を色別にちぎっていくところから始めましたが、なかなか本題に入らないので「これは何になるんや？」と催促のお声を頂き、ついに始動！秋の作品展に向けて日々制作中！お楽しみに～



☆Kさん  
☆Fさん  
いつもありがとうございます。



山本きみ子氏



中塚一女氏



今月の共同制作 折り紙

# お出かけ



★ゴールデンウィークの中日、爽やかな風に誘われて阿保公園へお出かけしました。五月の青い空の下で御座候をほお張り、皆さんいい笑顔です。長い自粛生活が続いてきましたが、やっぱり外出は気分転換になりますね。

# あけびの輪

## 誕生会



★風薫る五月、名古屋山のつつじを見に行き、緑の小径を散歩もしました。とても気持ち良かったです。



★誕生会 2015年に初来所され今回5回目となる女性3人組のユニット《スイーツタイム》さんに、アコースティックギターで弾き語りをして頂きました。♪切手のない贈り物♪から始まり、アンコール♪ふるさと♪まで全10曲を皆で楽しみ一緒に口ずさみました。

# リハビリ



★お便り  
素晴らしいギターの音色をありがとうございました。  
ギターが大得意だった亡き夫、♪切手のない贈り物♪涙そうそう♪などを聴いて心に沁み涙がでました。私には懐かしい日々を想うお誕生会になりました。



★5月5日のこどもの日。  
兜を被り、お城くずしゲームをしました。童心に返ったような気分で、新聞で作った砲弾を投げました。お昼ご飯は白蒸し&おやつに柏餅を頂きました。

★『暑熱順化』ご存知ですか？  
体が暑さに慣れて熱中症になりにくくすること。その方法は5月中旬から無理のない範囲で汗をかく運動をする事です。いつもしているリハビリ体操ですが、少し意識をプラスしてみてください！



ある日のごちそう。海鮮丼。



★今月の共同制作は、初夏を告げる『ホタルの舞い』のちぎり絵でした。



藤原千代子氏



木下素子氏



朝山久志氏



田中千磨氏



橋本幸子氏

## 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



あけびの里・訪問看護・訪問介護が5周年を迎えました。

5年の間に 里の住人はもちろん職員も大きく変わりました。住人にとっては一か月一回は楽しい行事をしようという計画があったのと、各事業所の職員にとっては、あけびを知る良い機会になるのと同時に交流の場にもなりました。野外でのバーベキューは、訪看担当で汗だくになって焼いていました。ボランティアさんにも来ていただいて、楽しんでいただきました。訪看の歌手(??)によるコンサートも楽しい時間でした。若いって素晴らしいですね。

5年前の開所式での水田先生のお話を今一度思い返してみたいと思います

パーキンソン病患者に関わるスタッフは、業務におけるその動きや気持ちにも余裕をもって患者に接することが大切です。慌ただしく患者のそばを動き回るようなことは、患者の動作・リズム・気持ちの安定をも乱しかねません。プロとして、動作介助・移動時など色々な場面で患者への配慮をしっかりと意識しましょう。

### 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

\*6月患者・家族交流会

[日時] 6月19日(日) 13:00~

[場所] あけびの実

[会費] 1家族 500円

#### 「卓球クラブ」

6月7日・21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)



#### 2021年度の通常総会が久しぶりに対面で開催されました。

2021年度の目標は「神経難病のスペシャリストを目指して」  
2022年度は「パーキンソン病患者にとって“在宅”とは」です  
2021年は神経難病看護師資格取得者も誕生し「根治治療のないIPD患者の快適な療養生活を支えるためには、きめ細かな看護・介護ケアが求められる」という、岩佐先生のご意見のもとに、各事業所から報告しました。、看護・介護・里一体でケアの在り方を考えたいと思います。

#### ☆嚙下指導・相談会がありました

コロナ禍で中止が続いていましたが一年ぶりに杉下先生に昼食を摂りながら診て頂きました。初参加のNさんは姿勢矯正ストレッチを教えて頂きその後も頑張ってお実践されています。先生のお言葉で「普段の暮らしの姿勢が大切です!」と。。。皆さんの心に響いたようです。