

# あけびだより

No. 214

2022年8月1日発行

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

令和4年8月



絵画教室

田中千満 氏

## あけびの医療相談会

あけびではご自分の疾患をより理解していただくため、また療養生活の不安を軽減し夢をもって生活していただくために、18年前から西はりまリハビリテーションセンターの水田英二院長に来ていただき、個別相談会と医療座談会を3ヶ月に一度実施しています。

パーキンソン病は服薬がQOL(生活の質)に直結するため非常に重要です。服薬方法を中心とした相談が多いですが、パーキンソン病4大症状の他にも

自律神経症状、心理・精神症状と患者さまを苦しめる症状も多く、普段の外来受診では中々話すことが難しいですが、あけびの医療相談会では、じっくりと時間をかけていただき相談する事が出来ます。

個別とは別に、座談会で話される相談をいくつかご紹介したいと思います。

### Q1. パーキンソン病で足が突っ張ったり、痛みがありますか？

A1. パーキンソン病で痛みの症状が出る事もあります。Lドーパの増量で軽減する場合があります。痛みの原因があるなら鎮痛剤とLドーパと一緒に内服OKです。

### Q2. 起立性低血圧がおこります。

A2. 自律神経障害・パーキンソン病薬の効果・水分不足・運動不足の症状などの原因があります。起りやすい時間は入浴後・トイレ後・食事後・起床時などです。

対策としては、起き上がる前に足を動かす・弾性ストッキング着用・内服(難しいですが)などです。症状が出たら、低頭高足位で静養してください。

### Q3. よだれが増えて困っています。

A3. 人間は1~1.5L/日の唾液が出ていて自然に飲み込んでいます。嚥下状態が悪くなったり、パーキンソン病の方は前傾姿勢になる方が多いので、唾液が飲み込めず口腔の前方に溜まるので増えたように感じる。なるべく上体を起こし意識的に飲み込む。飲み込みが悪いと誤嚥性肺炎を起こしやすいので、口腔ケアが大切です。

### Q4. 夜間頻尿で困っています。

A4. パーキンソン病の薬は血圧を下げる作用があるので、夜は薬の効果が減少し血圧が上がり尿量が増えて頻尿となりやすい。降圧剤は朝より夜に飲む方法もあります。夜中にLドーパ内服する方法もあるし、またニュープロパッチで代用する方法もあります。

### Q5. 足の変形で痛みがあります。

A5. 前屈みですくみのある方は、足の指が変形していることがある。入浴時ストレッチ体操したり、5本指をしっかり使って立つ。5本指靴下の活用。それらは転倒防止にもつながります。

いくつかの質問をご紹介いたしましたが、ご本人にとっては、重大な、本当に困っている問題です。これは皆さんに知っていただきたいということがあれば時々あけびだよりで紹介いたします。長い療養生活の中で一つでも参考になればと思います。(O/K)

## 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: day@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

## 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

## 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

# あけびの実



## ☆花火制作 (今日の壁画)

コロナ禍で花火を観る機会が少なくなり、それならば皆で打ち上げよう！と頑張りました。画用紙を細長く切り、それを丸めてたくさんのパーツを作り、丸い土台の上へ放射線状に貼っていき、花火の形が出来上がりました。細かい作業や指を動かすことは苦手なのですが、立派に夜空を彩る花火が打ちあがりしました。

## ☆お誕生会&夏祭り

コロナ第7波が猛威を振るう中、予定のボランティアさんが中止となってしまいましたので急遽、【あけびの夏まつり】を開催致しました。皆さん童心に帰り、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、射的を楽しまれました。一人でヨーヨーを14個も釣り上げたS様に大歓声が上がりました。大盛り上がりでした。



## ☆卓球

今月はコロナ感染拡大防止のため、すべての外出行事とボランティアさんが中止となってしまいました。ルネス体育館にも行くことが出来ないし困った(T\_T)…そこで【卓球大会inあけびの実】をすべての曜日で開催することになりました。ニューフェイスのK様の素晴らしい腕前にも感心致しました。また一人、卓球仲間が増え嬉しい限りです～



## ☆レク

外出は自粛して涼しいお部屋の中でパターゴルフに挑戦！男性陣はさすが高得点でしたが女性陣も負けじと奮闘されました。午後からのレクリエーションは日替わりで行い体を動かしています。

## ☆緑のカーテン

あけび畑はゴーヤ、インゲン豆、キュウリ、カボチャ等々で緑がいっぱいになりました。恒例の緑のカーテンも涼しげです。日中はカーテンを開けて窓の緑を見ながら過ごしています。猛暑もこれで乗り切れそうです。



## ☆作業療法～しそジュース～

今年も「あけび畑」でたくさんの大葉が採れました。そこで朝の時間にあけび恒例作業療法！皆で葉だけちぎって綺麗に整理し、さっぱりと美味しい、しそジュースが完成しました。これで猛暑にも負けませんよ

## ☆七夕ゼリー

天の川をイメージした爽やかゼリーのおやつです。中のお星様はニンジン成型抜き甘く煮詰めているんですよ

# 夏だ うらやま

光岡一正氏

## 書中お見舞い申し上げます

★この夏、コロナ第7波がやってきました。先月までは、ようやく日常を取り戻せたかのような錯覚を覚えたのが、また感染再拡大。あけびも外部からのボランティア様をお断りしなければならず皆さまにはご不便をおかけしますが、出来る限りの感染予防をしながら活動量は落とさず元気に過ごして参りたいと思います。

## あけびの輪



★今月の共同作品は、海に浮かぶ常夏の島のちぎり絵です。新聞のカラー紙面を使うと、和紙のような風合いが出て味のある作品に仕上がります。

★今月の個人作品は、暑い夏に涼を添えるうちわ制作です。ちぎり絵あり、ぬり絵あり、習字に折り紙など皆さま思い思いの作品に仕上がりました。



★夢前町の蓮畑へ見学にお出かけしました。青い夏空に色鮮やかなピンクの花が映えました。蓮畑を見たF様が、ご自宅でお作りになった蓮の実の手芸品を持ってきてくださいました。

★地球環境の悪化、世界情勢の悪化、感染症問題など不安感の強い私たちの生活。こんな時だからこそ私たちの代表を決める大切な選挙。しっかり参議院選挙期日前投票に行かれました。



★今月の誕生会は、射的ゲームとスタッフMのオカリナ演奏を楽しんで頂きました。



芹澤登代子氏



福江弘子氏

★朝のお迎え時、N様のお庭のガゼリアがあまりに見事でしたので思わずパチリ！愛犬ココちゃんも毎回お見送りしてくれます。



小野世津子氏



橋本幸子氏



★お出がけが少ない分毎日のレクリエーションも色々工夫を凝らしています。楽しくて黄色い歓声が上がっています。

# 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

## 訪問介護ステーションあけび

### 訪問看護の診て聴いて

#### 健康寿命を全うしよう

パーキンソン病において、リハビリの重要性は皆さん周知されていると思います。

訪問看護ステーションあけびでも理学療法士の訪問を週に1~3回受けておられる方も多いです。利用者様のその日、その時の体の状況に合わせたメニューを行っています。

時には、宿題も出る事があると思います。OFFで動きにくい時もあるかと思いますが、宿題の中の1つの運動だけでもいいのでリハビリの無い日に少ししてもらえればと思います。あまり体を動かさない、訪問時に硬さをほぐすのだけでもかなり時間がかかります。自主練習も大事です。体を動かすことは、血行を良くし身体全体の機能がアップします。病気の進行を遅らせる効果も高く、心も一緒にリフレッシュします。



美のソーキそば定食



里のソーキそば定食



又吉様とボランティアさん

#### お客様をお迎えしました。

パーキンソン病友の会沖縄県支部の又吉様が、会議の合間に遊びに来られました。沖縄のソーキそばを持ってこれ、ごちそうになりました。

沖縄そば=ソーキそばと思っていましたが、ソーキとは豚の骨付きあばら肉のことで、沖縄そばにはソーキ

を乗せたものが、「ソーキそば」という。この豚肉のおいしいこと！油が多く、苦手だなーと思っていましたが、なんのなんの柔らかくてとてもおいしくいただきました。コロナが落ち着いたなら、一度行ってみたいものです。

#### ★医療座談会

#### ★コロナ事情



#### 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

\*8月患者・家族交流会  
お休みします

#### \*姫難連 医療講演会・相談会

[日時] 9月4日(日) 13:00~ 講演会

[場所] 姫路市総合福祉会館 5F

[講師] 滋賀県立総合病院

リハビリテーション科

中馬孝容医師

[対象] 難病患者及びその家族、  
関係者など難病に関心のある方

はい坂

平市恵子氏

#### 嚙下指導・相談会

日時: 9月 3日 [土]

場所: あけびの里

昼食を取りながら診ていただきますので申し込みが必要です。

tel079-262-6702

高齢者のコロナワクチン4回自接種が始まっています。自身は4回目はやめようと考えていたのですが、職員や職員の家族と、だんだん感染者が近づいているように感じはじめ、そういうわけにもいかず、迷っています。

「7月27日に4回目の接種をしました。3回目までは全く何もなかったので安心していましたが、当日に左腕が上がりなくなり、夕方には37度の熱が出ました。一日中体がだるくてたまらず、食欲もなくなり、一日が本当に長く感じられました。

幸いなことに、翌日は熱も下がり、昨日のことが嘘のように良くなりました。」こんな意見を聞きながらワクチン接種後遺症の不安とコロナに感染した時の不安を比べる毎日です。



#### 「卓球クラブ」

8月は体育館の事情でお休みです

連絡先 (280-693)