

あけびだより

No. 222

2023年4月1日発行

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

令和5年4月



絵画教室

木村美貴子氏

介護について

日本では長い間、介護は家族がすべきものとされてきました。

それは、制度を含む助けがなく、「家族の面倒を見るのは家族の責任である」という考え方が浸透していたためです。介護保険ができてそれらが一変しました。

要介護者が表に出るようになったのです。それでも介護というのは周囲が思う以上に負担が大きいものです。体力面もそうですが、一番は、精神的な負担ではないでしょうか。例えば、子どもが介護をしている家庭では、「母は何がしたいのか・どうするのが今後の生活のために良いのか」と考えますが、親は「子どもに迷惑をかけたくない」と考える人が多く、その思いの違いが、衝突になったりします。それが介護者の精神負担につながっていきます。高齢者介護に関する世論調査の結果では、「在宅で介護する家族に対する支援の充実」「介護問題に関する相談窓口や相談体制の整備」といった項目が上位に上がります。

介護される側を補助するという目線のサービス以外だけではなく、介護する側の負担軽減・サポートという視点のサービスが増えてきています。介護者がつぶれることが最も避けなければならないことです。介護の負担を減らすためには、思い切って周りに相談することが大切です。ぜひケアマネジャーや介護施設職員に相談してみてください。介護する側にも息抜きというものが必要かと思えます。利用できるサービスはうまく利用しながら、長く介護を続けられる環境づくりをしていきましょう。そのための介護保険です。

つぶれない介護のために

【家族介護】→休みなく続く介護が負担となり心身ともに疲れてしまう

○介護は体力が必要不可欠、身体にも精神にも負担がかかる。

○なにになにすべき・他人どう思われるかということは一切捨てて、自分が楽な方を選択すること。

自分の時間を優先することでやさしくなれる。

○夫婦の介護と親子の介護では時間の流れが違うことを理解する。

スピード感が違うことを認識しても、お互無理に合わせる必要はない。

※月に一度あけびの実で友の会の患者家族交流会が開催されております。病気に不安を抱えた患者様と、支える側の家族の皆様が思いや意見を出し合い、病歴の長い方からの助言もあります。

患者を守るには介護者がつぶれないことが一番です。周りに相談することが一番です。

あけびでは、介護者の会を再度立ち上げようと計画しています。その時はぜひご参加ください。

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: 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

訪問看護ステーションあけび

〒672-8064飾磨区阿成植木836番地A号

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

お出かけ



♪お出かけ

暖かな青空の下、曾根天満宮へ梅を観にお出掛けしました。満開の梅の前で笑顔でハイ、チーズ!! 梅見に来ていた輪の皆さんとも出会えました

誕生日会



♪お誕生会

今月は素敵なフラダンスを披露して頂きました。フラは腰をしっかりと使い常に軽く膝を曲げ背筋を伸ばした状態が基本姿勢だそうです。そのため姿勢改善と血行促進、むくみや冷えにも効果があり、フラの音楽は何よりリラックスでき癒されます。心身ともに元気になれるという素晴らしいものです。初めてフラを観た～と皆さん大変感激されていました。

♪みんなでマック

お昼は、それぞれに選んだハンバーガー&ポテト。「こんな何十年ぶりに食べたかなあ」「初めて食べたわ!」という方もいて珍しいと好評でした。またみんなでマックしましょうね。



♪お弁当テイクアウト

急遽、昼食がほか弁になり、各自で選び注文することになりました。筍弁当などこの時期らしいお弁当を食べ満足されていました



♪曜日対抗ビーチバレー

毎日の恒例、あけび伝統レクです。先月から曜日ごとの記録をしています。今月は金曜日メンバーの「417回」が最高でした。あまりにも長く上を向いていたので首が痛い～という声がちらほら・・・でもみんなで力を合わせて毎日頑張っていますよ



♪つくし

はかま取り

つくしはアクが強いので手袋をして奮闘されていました。調理の方につくし料理を作ってもらい美味しく頂きました。良い作業療法にもなりました。Hさん有難うございました。



安福秀祐氏



村本一恵氏



中谷恭平氏

お出かけ



★曾根天満宮へ梅見にお出かけしました。美しい紅白の梅に心癒されました。境内にたくさんの種類の梅が植えられており、皆さまご自分のお気に入りの梅を見つけておられました。



★もうすぐ入学式の季節ですね！今月のちぎり絵は、入学式を迎えた小学1年生です。とてもかわいい作品に仕上がりました。



★体を動かしながらライオン賑やかにレクリエーションを楽しまれています。

あけびの輪



★早咲きの桜を見に行きました。



★春の花畑を連想する春爛漫飾り寿司です。視覚からも食欲がわきますね。

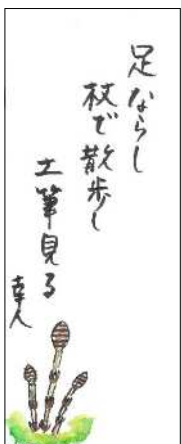
誕生日会



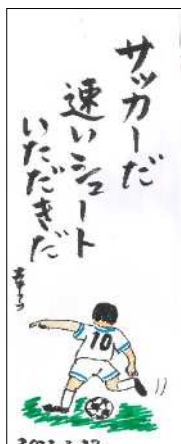
★今月の誕生日会は、じろりんさんのフォークライブを楽しんでいただきました。歌もトークもお上手であつという間に1時間が過ぎました。皆さまのリクエスト曲にもお応えくださいました。じろりんさん作詞作曲の『ええとこやんけ姫路』をみんなで大合唱し大いに盛り上がりましたね♪

俳句発表会

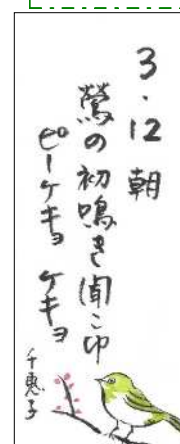
★春の訪れを感じる俳句を詠んでいただきました。どれも力作揃いです。



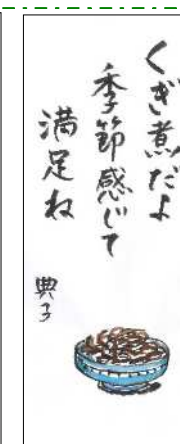
清須幸人氏



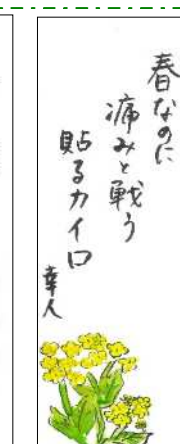
橋本幸子氏



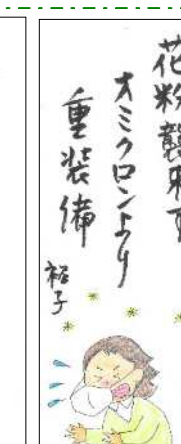
石井千恵子氏



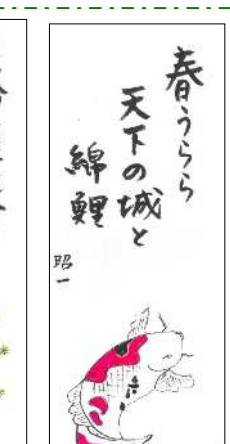
寺下典子氏



清須幸人氏



小林裕子氏



吉原昭一氏

訪問看護ステーションあけび

訪問看護の診て聴いて



また長続きしなかった。PD患者の特別な問題に個別に対応したのものとして声の大きさの改善を目指した方法の開発につながり、LSVT LOUD法ができた。このテクニックはPD患者を助け、仕事、家族、社会活動のためのコミュニケーションの改善に役立った。リーシルバーマン法はパーキンソン病に特化したリハビリです。これは2014年9月号のあけびだよりに掲載したものです。LSVT.BIG・LSVT.LOUDともに専門セラピストの指導が必要です。LSVT-BIG体操は椅子に座って行う運動と、立って行うステップ運動あわせて7つから成っていて、正しい姿勢で決められた回数を行うとかなりハードですが、体操の内容そのものは決して難しいものではありません。体操の一部のみあるいは回数を減らして行うなど無理なく続けられるような内容でスタートして、最終的には多くの人が、正しい姿勢で正確な回数を続けて頂けたらと思います。

訪問介護ステーションあけび

グループリビングあけびの里

LSVT LOUD & LSVT BIG (リーシルバーマン法)

(大きく話す)と(大きく動く)大きく話さないと、人は聞いてくれなくなる「声が出なくなったら、死んだも同じ」パーキンソン病患者から直接この言葉を聞いた。それは言語障害がPD患者の生活の質を低下させるということを示します。

PD患者の89%が言語障害を経験していて、弱く、抑揚のない息の漏れるような、しわがれ声で、発音が不明瞭である。

結果的にPD患者は会話に加わらなくなって、同年代の健康な人々よりも社会参加の機会が減る。PD患者の言語障害は治療するのが難しかった。

従来の治療では内科的治療でも、外科的治療でもはっきりした効果がなく、

お願い

賛助会員及び会費のお願い



大雨の中の開所式から早いもので20年になります。

パーキンソン病患者の砦として、また情報発信基地としての役割を担ってきたと思います。今ではパーキンソン病に関する情報はいろいろなところにあふれ、情報には困らないとは思いますが、やはり同じ病を抱えた人たちの生の声は、それには代えがたいものがあります。この3年間コロナであけびも大きな影響を受けています。皆様とともに乗り切っていきたいと思えます。今年度もご協力よろしくお願いたします。

同封の振り込み用紙にお名前等ご記入頂き、郵便局から振込頂ければ幸いです

お知らせ

パーキンソン病友の会姫路ブロック

*4月患者・家族交流会はお休みします

*5月患者家族交流会

[日時] 5月14日(日) 13:00~

[場所] あけびの実

[会費] 1家族 500円

申し込み TEL 280-6935

fax 280-6932

お薬手帳とトリプルをご持参ください。ない方は用意していただきます。

嚥下指導・相談会

日時: 4月8日 [土]

場所: あけびの輪

昼食を取りながら診ていただきます。

(要申込)

TEL.079-284-0055

FAX079-284-0056

医療相談会

西播磨病院

水田英二先生

日時: 4月15日 [土]

13:00~ (要申込)

場所: あけびの実

TEL 079-280-6931

FAX079-280-6932

難病講演会

医療講演会 & 音楽ユニット「げんきなこ」

[日時] 2003年4月15日(土)

[場所] 丹波の森公苑 多目的ホール

[講師] 大阪刀根山医療センター 遠藤卓行先生

[演題] 医者薬に頼りすぎると危険!

パーキンソン病の治療薬と手術療法

トーク&ライブ 14:45~15:45

音楽ユニット「げんきなこ」

FM ゲンキから出演依頼を受けました。

4月16日(日)

7:00~8:00の後

半に放送されます。

早い時間ですが、あ

けびの紹介をします

ので是非聞いてくだ

さい。

*法人 2022年度 通常総会

[日時] 5月21日(日) 13:00~

[場所] あけびの実



「卓球クラブ」4月練習日

4月4日(火)18日(火) 13:30~

場所: ルネス花北体育館

持物: 上靴・ラケット

連絡先(280-6931)