

あけびだより

No. 227

2023年9月1日発行

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

令和5年9月

7月、3年ぶりに難病相談会が開催され、滋賀県立総合病院リハビリテーション科の中馬考容医師を招いての講演会がありました。日々の生活の中で重要だと感じたことを、報告します。



絵画教室

M・Y氏

パーキンソン病について～生活する上で知っておいた方がよいこと～

- ◆パーキンソン病の姿勢・・・姿勢は前、左右へ傾く、肘、膝、股関節が曲がる、動作はゆっくり
歩行・・・歩幅狭い、腕振り小さい、前方へ突進・足がすくむ、転倒の危険性
- ◆姿勢が悪くなると・・・歩行、動作、呼吸、構音、嚥下に影響する
 - 腕振りが少ない・・・体幹筋および、肩甲骨周囲筋のかたさ・腰痛が生じやすい、胸の動きが小さい為、深呼吸がしっかりと出来ていない
 - 骨盤の動きが少ない→歩幅が狭くなる
 - 立位・歩行時、お尻の大きな筋肉(大臀筋)を使えていない(いざという時に後方へ足を出せない)→転倒しやすくなる(冷蔵庫など、扉を後ろへあける際など特に危険)
- ◆早くから体操や運動の習慣をつける
必要な体操や運動を知ること、日頃から姿勢を意識する、自主練習を習慣にする、達成感があるものが良い、簡単な動きで良いので肩周りをしっかりと動かす
家事などの前傾姿勢が続くと、背中やおしりの筋肉がやせてくるため、意識して背面を使う
例えば・・・机に手をつけて、膝を伸ばして片脚を後ろへあげる(股関節を伸ばす、大臀筋を使う)
高いところに設置したカゴにボールを入れる(肩甲骨を動かす、脇腹を伸ばす、目線も重要)
- ◆姿勢を改善するためには・・・体幹進展側を意識する、肩甲骨周囲・背筋(肩をまわす際、肩甲骨から動かす)・体幹回旋(背筋を伸ばして体をひねる)・前後屈・側屈、下肢の筋肉にも注目(足挙げ、足踏み)大きく動かす、深呼吸を取り入れる(吸う息よりも、吐く息を長めに意識する)
時々鏡で姿勢を確認する。今どこを動かしているのか、どこに効いているのかなど、意識して運動することが大切
- ◆すくみ足・・・方向転換、ストレス、閉所、人ごみなどで生じやすい
対策・・・手がかりを用いた練習(テープで目印をつける、タイルカーペットの活用など)
 - ・一歩ひいてから歩き出す、カニ歩き、スケートのようにハの字歩行・方向転換は円を描くように大きく回る・一旦止まって深呼吸する、体を起こし前傾姿勢を改善する・歩行に集中する

健康のために、と始めたヨガも16年続いています。ヨガのポーズ中に先生に言われることは、今どこに効いているかを意識するのとしめないのとは、効果が全く違うということ。筋肉が緊張するので、呼吸を忘れないこと。中馬医師の講演でも、同じことを言われていました。どうせ頑張るなら、より効果的な運動を。さあ！今日も皆で楽しく、意識しながら体を動かしましょう！！(K/K)

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

あけびの実



♪お誕生会&盆踊り
 播州段文音頭網干保存会の7名の方に来て頂きました。お揃いの法被を着て利用者様と一緒に播州音頭を踊ったり、太鼓を叩いたり大変貴重な時間を過ごすことができました。また楽しいマジックも披露して頂き盛り上がりました。8月生まれのM様、N様から‘あけびで9回目の誕生会です。ここでは、いろんな事をさせてもらえ有難いです。あけびは明るい！’との嬉しいお言葉を頂きました。



♪かき氷
 今年の酷暑に負けないようにと3台の機械を使って特製かき氷作りをしました。食べた後はすっかり汗も引きパワー回復です。



♪二人三脚で～
 皆様のお庭は一年中、奥様が種から育てられた綺麗なお花が咲いており、いつも仲良くご夫婦で二人三脚、畑の草引き、野菜作りと奮闘されています。



♪トマト収穫
 S様に頂いた苗が立派に育ちました。毎日、たくさん収穫でき昼食にもいただきました。有難うございます。



♪ボラシディアさん
 あけび農園のお世話いつも有難うございます今年もいろいろな野菜を頂きました。

あけびの輪



盆踊り

★10年前、利用者のOさんが播州音頭保存会に所属されていたご縁で『段文会』の皆さまにお越しいただき盆踊り大会をしてきました。今年は4年ぶりの待ちに待った盛大な盆踊り大会が開催出来ました。重厚な太鼓の音と播州音頭に合わせて踊ったり、太鼓を叩かせてもらったり、タマチャンの手品を楽しんだり・・・皆さんとても良い笑顔を見せてくださいました。「52年ぶりに娘時代の浴衣を着たわ」や「生きてるって実感出来て嬉しい」と涙ぐまれる方もおられました。



★盆踊りに向けて、和紙を使って提灯作りをしました。いつものデイルームが、お祭り広場の雰囲気になりました。



段文会の皆様



誕生会



★今月の誕生日会は、レアレアの皆さんにフラダンスを披露して頂きました。太陽のような笑顔の先生の「目を閉じて、シートベルト着用して、1・2・3！ハイ、ハワイにつきました」のかけ声で、目の前には南国の景色が広がりました？ 素敵なフラダンスに心癒されました。

俳句の日

★8月9日は俳句の日ということで、即興の俳句大会になりました。



★今日のちぎり絵です。いつも大作に仕上がります。



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

グループリビングあけびの里

秋田県支部だよりにFUSを受けられた方の体験談が掲載されていまして、初めて聞く治療法だったのでお知らせしようと思いい、抜粋し、掲載させていただきました。

FUS（MRガイド下収束音波治療）を受けて

FUSは、2020年に公的医療保険の対象となったばかりなので、知らない方も多いと思います。

FUSは、震え（振戦）を抑える治療です。震えの原因となる脳の神経回路に、超音波を集中して照射し、熱凝固します。現在治療は左右どちらかの脳に限られています。ですので、右手の震えを止めるには左頭蓋骨に照射することになります。

出血のリスクがないので1週間くらいで退院です。私は8日の入院でした。

私の場合は、特定医療費の受給者なので、8日間の入院と治療代合わせて、15,460円で済みました。

髪の毛は坊主にします。女子は抵抗あると思いますが、少しでも病気が軽減されるなら何ともないと思いました。

2023年6月、入院。当日、リスクや副作用、再発などの説明もしっかりと聞きました。また、同じ病気で苦しんでいる人のためにも治療のビデオ撮影にも協力することにしました。

治療時間は普通2～4時間くらいです。看護師さんから渡されたボタンを押せば、そこまで、本人の意思により中止にできます。

頭に熱を与え続けていたために、一晩中看護師さんが冷やしてくださいました。

手術は無事に終わり、震えは止まりました。

パーキンソン病は進行性です。

まだまだパーキンソン病と共に生きていかなければならないけれど、医学の進歩を信じていこうと思います。（秋田地区 D/Y）

中谷恭平

筒井順子

岡野悦子

石井千恵子



ちぎり絵：寺下典子

お知らせ

パーキンソン病友の姫路ブロック

*9月患者家族交流会

【日時】9月17日（日）13：00～

【場所】あけびの実

【会費】1家族 500円

【連絡先】TEL 280-6935

「卓球クラブ」

9月は、体育館の使用ができないためにお休みになりました。

認定・特定非営利活動法人 あけび

あけび 20周年記念講演会

日時 2023年10月22日（日）10:00～13:00

場所 兵庫県立姫路労働会館多目的ホール3階
姫路市北条一丁目9番 TEL:079-223-1984
<http://www.himerou.jp/> FAX:079-223-1984

挨拶 兵庫県立リハビリテーション西播磨病院 院長 水田 英二先生

講演 国立病院機構大阪刀根山医療センター
脳神経内科 医長 遠藤 卓行先生

医者や薬に頼りすぎると危険！
パーキンソン病の治療薬・手術療法



音楽ユニット「げんきなこ」トーク&ライブ
「げんきなこ」は、2014年「元気」と「きなこ」の夫婦で結成した音楽ユニットです。きっかけはリライマンで、エンジニアで、小学生二人の父だった【元気】が進行性の難病パーキンソン病になったことでした。その失意の中で出会ったのが、パソコンを使った音楽作りでした。
※げんきなこホームページより

【あけびとは】
2004年パーキンソン病の患者さんたちの居場所づくりとして患者さんたちの手で作られた施設です

※講演会の参加申し込みは必要です。電話・FAXでお願い致します。
※参加費は無料です。申込締切は9月20日です。

主催：認定・特定非営利活動法人 あけび
後援：全国パーキンソン病友の会兵庫県支部