

# あけびだより

No. 232

2024年2月1日発行

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



令和6年2月

絵画教室

芹澤登代子氏

年明け早々に大きな災害が起こり、不安に思われた方も多いことでしょう。2011年に起こった東日本大震災を思い出しました。あの時は、震災の避難場所としてパーキンソン病の方の受け入れを表明しました。大きな災害が起こったときはいつも障害を持たれた方はどうされているのだろうかとお胸を痛めます。少しでも早く日常が戻ることを願うばかりです。

## 『腸内細菌と難病』

昨年になりますが、西播磨リハビリテーション病院で、NHKあさイチにも出演された内藤裕二先生の講演があり、参加してきたので一部を紹介します。

パーキンソン病は、原因不明の神経変性疾患ですが、運動に異常が現れるかなり前から"便秘"を訴えていた人が多かった事がわかってきました。もちろん、便秘の方すべてがパーキンソン病になる訳ではありませんが、50~70歳までの男性でその後パーキンソン病になる人は3~4倍といった報告もあるそうです。便秘を甘くみてはいけません。

医学の父ピポクラテスも「すべての病気は腸から始まる」と言葉を残しています。

それくらい腸は大切な臓器なのです。

最近では、"腸活"という言葉をよく聞かれると思います。腸内環境を整え健康寿命を伸ばそうという訳です。そのためには、食事は大きな役割を果たしています。

牛肉や豚肉など動物性脂肪は少なく、それを補うように魚や豆腐などからタンパク質を摂り、肉よりも魚や豆が中心の食事にする。

また、炭水化物も白米ではなく全粒穀物にし食物繊維の豊富な食事をベースにすることが大切だそうです。

メネジット、ネオドパストン等も腸で吸収される薬です。オフが強い日や薬がなかなか効いてこない日は、便秘をされている事がよくあります。便秘にならないよう腸活することが大切です。

ここで、あさイチで紹介された腸活ドリンクのレシピをお伝えします。

(豆乳200cc・バナナ1/2本・食物繊維サプリ5g・青汁粉末大さじ1・きなこ小1・はちみつ適量) (Y/E)

注：「抗パーキンソン病薬に含まれるレボドパ成分はバナナとの同時服薬すると吸収が悪くなる場合があるので、できれば避けたほうが良い」と言われていますが、便秘を解消することも大切です。体調に合わせて、よく考えて摂取してください。

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

# あけびの実

## ★初詣

恒例の姫路総社へ初詣に出掛けました。おみくじやお守りを購入しお互い見せ合いながら楽しむことができ、穏やかな日常を過ごせていることに幸せをかみ締めました。元日早々震災に合わせた方々の苦勞を思い、早い復旧復興を祈るばかりです。



竹野律子氏

## 誕生日会



## 獅子

## ★12月と1月のお誕生会

12月はクリスマス会&誕生会。職員サンタによるマツケンサンバ、利用者さんと一緒にハンドベルも披露し笑顔いっぱいでした。1月はゲームで対戦。家族交流会でも行い大いに盛り上がりました。12月の誕生会が月末になったので今月掲載いたします。

## ★[民族歌舞団花ごま]さん

による 獅子舞  
迫力満点の獅子の舞に引き込まれました。最後にお獅子さんに頭を噛んでもらい今年も無病息災を願いました。

## ビーチボールバレー



## ★ビーチボールバレー 太会

帰宅前に毎日行うビーチボールバレー。色々なゲームがありますが、ビーチボールバレーだけは15年以上続いています。曜日毎に競い合うので相手は見えませんが力が入ります。令和5年度の優勝は月曜日チームの489回！やっぱりチームワークが大切ですね。昔は1000回以上続いていましたよ。頑張ろう！！



# 詣



# あけびの輪



★2024年のスタートは、**曽根天満宮△初詣**！今年も一年健康に過ごせますようにと祈願しました。



★今年も**民族歌舞団『花こま』**さんに、「無病息災」を祈願して獅子舞を舞っていただきました。獅子に頭を噛んでもらい邪気を取り除いて頂き、今年も一年元気に過ごしましょう！！



# 舞



★お正月遊び、**双六と羽子板**をしました



牛尾節子氏



★今年**はスタッフ2名の娘さんが成人式**を迎え、利用者さまに美しい振袖姿を披露しに来てくれました。皆さま、ご自分の20歳の頃を思い出しておられました。



★今月の**ちぎり絵**は、豆を投げられて退散する**赤鬼と青鬼**です。



★**天気の良い日は公園へお出かけし、熱々の御座候を頼りました。**

★**誕生会**は、『アロハブアマカニオハナ』の皆さんにフラダンスをご披露して頂きました。色とりどりの衣装に、はち切れんばかりの笑顔、素晴らしいフラに心躍りました。利用者さまに♪月の夜は♪をレクチャーしてくださり、総勢25名の総踊り！！とても楽しい誕生会になりました。

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



令和6年1月12日～姫路獨協大学看護学部の学生2名が訪問看護実習にきました。あけびの里の入居者さんと巨大トランプで神経衰弱をしました。なかなか揃わず笑いもこみ上げる場面もありましたが、勝負になると皆さん真剣！必死！若いパワーを感じながら楽しい時間を過ごせました。

お知らせ

パーキンソン病友の会  
姫路ブロック

\*2月患者・家族交流会

[日時] 2月18日(日)13:00  
～16:00

[場所] あけびの実

[会費] 1家族 500円

[連絡先] TEL280-6935



新年最初の家族会

各参加者から新年の決意が述べられました。私は発症して8年になる妻の介護について話をしました。退職して二年半。妻の介護に専念していましたが、当初はいつまで続くんだろうか・・・これで良いのだろうかと悩んだことも多々ありました。転機は家族会での皆様方との交流や、病気に関する講演会等で患者との向き合い方を自分なりに学んだことでした。多くの人に支えられ、仲間と一緒に病気と闘い、リハビリに励んでいる妻との日々が非常に貴重なものと思えてきました。この日常がいつまでも続くようにと願ってやみません。その為にもまず、私が健康で強い精神力を持ち続けることを今年の目標としました。・・・〈山本喜佐夫〉



里にもお獅子さんが来ました。あまりの迫力にびっくりしたり、涙したり、と大感激の瞬間でした。



ボランティアサークル「和と輪」馬籠宿へ親睦旅行に行きました。あけびと共に歩いて20年。高齢化が進んでいます。若いと思われる方募集しています。楽しい旅行もありますよ。

「卓球クラブ」2月練習日

2月6日(火) 20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)

嚥下相談会



今回は声が出にくいという相談が多くありました。原因として呼吸が浅く首周りが硬いと指摘され、対策としては深呼吸をして胸を広げる。大きく息を吸ってから声を出す。首や体をほぐすりハビリをする。そして何より普段からお喋りをしましょう

医療相談会



水田先生より3つの大切なこととして1.水分摂取2.食事(たんぱく質を摂る)・・・腸内細菌のことを考えると魚が良い3.あけびに来ること(同じ病気の仲間と過ごすことが「安心」に繋がる) 皆さん熱心に聞き入っておられました

署名活動の協力へのお願い

「パーキンソン病の難病対策の推進を求める」国会請願の署名お済みですか。難病法の基本方針を早期に推進し、総合的な難病対策を実現するための重要な取り組みです。医療費助成の継続や、パーキンソン病を指定難病から外すことがないよう求めています。請願事項が会員全体の総意を結集したものであることをアピールするためにも、一筆でも多く、署名にご協力をよろしくお願いたします。