

あけびだより

No. 233

2024年3月1日発行

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

令和6年3月



絵画教室

金井ヒロ子氏

「パーキンソン病友の会第34回患者・家族交流会」に参加して

講演やライブなどいろいろな行事があり、活動的な一日でした。

その中でも、くすのき診療所の荻田典生（かんだふみお）医師の講義が分かりやすく興味深いものだったので先生の話された内容を箇条書きにまとめてみました。

- ・発症年齢によって留意すべき問題が異なる。その人の人生設計に合わせて投与していく。
- ・パーキンソン病は早く薬を飲まないと進行するわけではない。
- ・パーキンソン病になったらすぐに寝たきりになるわけではない。
- ・治療が遅れればジスキネジアは起こりにくいがハネムーン期は短くなる。
- ・病期によって最適な治療法を選択する。
- ・レポドパ（ネオドパストン・マドパー・ドパコール等）治療が長くなると効果が短くなるので投与量を増やすとジスキネジアが起こる。
- ・アゴニスト（パッチ類、プラミペキソール・レキップ等）投与し、レポドパを減量する事でジスキネジアをある程度抑えられる。
- ・「運動をする事」が症状を改善し予後を改善する効果がある。特にストレッチは効果的。
- ・パーキンソン病ではプラセボ効果（思い込みによる影響）が大きい。

病は気からということわざは、パーキンソン病の方にかなり当てはまってる様に思います。精神面の不調が身体面に影響を及ぼし、身体面の不調も精神面に影響を及ぼし、悪循環になってとてもつらい状況の方が時々居られます。また、リハビリを頑張っておられる方は進行が遅いと実感しています。

最後に先生は

- ・病気を中心に考えない
- ・悲観しない
- ・今できていることを続ける
- ・体を動かす（全身運動・ストレッチ）
- ・心も動かす（楽しいことをする、食べる・話す・唄う・笑う）

スクラムNO.174に荻田典夫先生の特集が掲載されています。

個人的見解ですがパーキンソン病の方々を側で見ている私たちにとって納得のお言葉でした。加え思うことは「運動・食事・睡眠を中心に規則正しい生活」。簡単そうで案外出来てない人が多いと思います。

「薬が効かない・効いても持続性がない」等で悩まれておられる方、上記のこと出来ることから実践してみتهいかがでしょうか？
(S/M)

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



節



♪節分行事

今年の恵方は東北東。
恵方とはその年の神様である「歳徳神」（としとくじん）がいる方角の事です。午後からは「鬼は外！福は内！病気は外！」と言いながら甘納豆をまいて鬼退治を行いました。



♪梅見

香寺町土師の川沿いの梅が満開だと今朝の神戸新聞に載っていたよ～との利用者様からの声で梅見見物に行ってきました。少し寒かったけれど満開の紅梅に皆さん大満足でした。



♪2月のお誕生会

「喜峰会」の皆さんに三味線、民謡などを披露して頂きました。三味線の音色に合わせ童謡や歌謡曲と一緒に歌い楽しい時間を過ごしました。昔、三味線を習っていたので懐かしいです！と言われる方もおられ大変感動されていました。



♪制作

今月はお雛様制作です。折り紙を使って淡い雛祭りの表現をしました。



♪レクリエーション

チーム対抗戦は毎回大盛り上がり。風船、ピンポン玉、ボールなどいろんな物を使って工夫しています。午後からのメニューも朝の会で意見を出し合い、日替わりで決めて頂いています。勝負がかわると皆さん力が入りますよ



♪絵画教室

今月から新しいメンバーも増え、M先生にご指導を頂きながら熱心に描かれました。素晴らしい作品が出来上がりましたね。



★節分いろいろ楽しみました。Mさんのお孫さんが皆さんに鬼の折り紙とチョコをプレゼントしてくれました。作品作りでは、可愛い赤鬼青鬼のタペストリーが出来ましたね！また、お習字の下敷き・タオル・卓球の球・色包装紙で“巻き寿司モドキ”を作って遊びました。お昼は、ボランティアさんにご協力いただき、“ホンモノの美味しい巻きずし”を巻いて頂きました。仕上げは、邪気払いの豆まきです。利用者さんの大きな「鬼は外 福は内」のかけ声に鬼も退散しました。



★今月の誕生会は、何度か来ていただいた『銭太鼓どじょうの会』さん。この3月で24年間の活動に終止符を打たれます。長年の舞台裏のお話を楽しく聴かせてくださったり、勢いのある銭太鼓の演奏に元気をいただきました。どじょうの会の皆さん、ありがとうございました！



★今月のちぎり絵は、枕草子の春の一説にちなんで、十二単姿の清少納言を作品にしました。細かい線が多く難易度が高いかと心配しましたが、皆さんかえってヤル気が湧いたご様子でした。



★ショッピングにお出かけになりました。自分の目で見て商品を選ぶことは、大きな楽しみの一つです。

★いつも明るいKさん。絵を描く事がお好きで、ぬりえもご自身の性格のままカラフルぬり絵に仕上がり、ハイポーズ！

★毎月、ハンドマッサージのボランティアさんにお世話になっております。

★お楽しみ会はアロハブアマガニオハナの皆さんによるフラダンス！色とりどりの衣装に弾けんばかりの笑顔の皆さんはとても素敵でした。ダンスのレクチャーを受けて、利用者さんもレッツ！ダンス！！あまりの楽しさに感激して涙を流される方もおられました。

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

国内で新型コロナが初めて確認されてから4年、去年5月から感染症法での位置づけが5類に移行されました。

新たな変異ウイルスが世界的に増加しつつあることに加えて、感染後の後遺症の相談も各地で相次いでいて、今後も感染対策とあわせて後遺症への対策をどう進めるか課題になっています。

そんな中、里で新型コロナウイルス感染が確認されました。次々と確認される感染者の対応に戸惑いもありましたが、訪問看護の指揮のもと適切なケアを行うことができ、職員の感染者はなく、利用者5名のみの感染に抑えることができました。職員の一致団結する力が試されました。

今では療養期間もあけ、ようやくいつもの里での生活に戻ることができ、安堵しています。引きつづき感染対策を行っていきます。

(T/K)

訪問介護ステーションあけび

誌上作品展



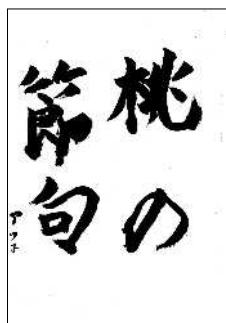
松村勝芳氏



福永一乃氏



松下啓子氏



小畑厚子氏



芹澤登代子氏



中谷千世子氏



橋本幸子氏



田中千満氏



木下素子氏



市川伸一氏

パーキンソン病友の会姫路ブロック

*3月患者・家族交流会

〔日時〕 3月17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

お知らせ

「卓球クラブ」3月練習日

3月5日(火) 19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)



令和5年度難病講演会

笑いの効用と笑いヨガ

笑いヨガは、不安やストレスの軽減につながり免疫力を高める効果もあると言われています。ご自身の体調やペースに合わせ、楽しみながら心身を整える方法押し、笑いヨガを体験してみませんか(笑いヨガは笑いヨガの呼吸法を組み合わせたものです。おおむね椅子に座って行います。)

【日時】 令和6年3月23日(土) 13:30~15:00

【場所】 姫路南保健センター

【講師】 小林 廣美 先生 人間科学博士

(元獨協大学教授)

【申し込み締め切り】 3月15日(金)まで

【申し込み・問合わせ】

姫路市保健所予防課

電話079-289-1635

参加費
無料