

# あけびだより

No. 188

2020年6月1日発行

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

2020年6月



ちぎり絵

寺下典子氏

## 「トレーニングと食事とパーキンソン病」

「筋肉は裏切らない。」「筋トレで人生が変わる。」等のフレーズを耳にしたことはありませんか？昨今は人々の健康への意識の上昇からテレビやSNS等多くの情報の発信にて空前のトレーニングブームとなってきております。「トレーニング」は若い人だけではなく老若男女いつでも、どこでも、手軽に誰にでも効果があり日常生活を良好にする方法の一つではないでしょうか？

前月のあけびだよりで取り上げていた『フレイル』は『虚弱』を示し、『サルコペニア』とは加齢に伴う筋肉量の低下を指しており筋肉量の低下により行動が制限され転倒や不活、臓器不全などの可能性も増えるからです。又転倒や体調不良等で寝たきりになり思うように動くことができなくなり他者と交流や社会との関わりや楽しみなどの喪失などフレイルも助長しかねないのです。日本は超高齢化社会に伴い人生百年時代に突入しようとしている現在『高齢者のサルコペニア』の増加が懸念されております。しかし身体を鍛えるには闇雲に運動をすればよいというわけではありません。身体を鍛えるには運動も必要ですがここでとても重要になってくるのは食事です。バランスの良い食事によりしっかりとした栄養が体になくしては運動しても筋肉量の増加に結ばれないからです。パーキンソン病には様々な症状がありますが主に4大症状、静止時振戦・筋固縮・動作緩慢（無動）・姿勢反射障害代表的に挙げられています。その他嗅覚症状や便秘、発汗障害、言語障害、嚥下障害などの多岐に渡る症状に悩まされている方も多くパーキンソン病で一括りにされがちですが症状は様々であり悩みも人それぞれです。しかしパーキンソン病の方で2人に1人約半分の方は何らかの栄養障害があるといわれています。理由はジスキネジアなどの不随運動や筋固縮などエネルギー量の消費が通常の方より多いことや、嚥下障害、嗅覚症状や便秘による食欲不振など理由も人それぞれで「どれだけたくさん食べても身につかない。」と悩まれている方も多く原因の特定と多職種からの適切な助言はとても重要です。現在コロナウイルスの緊急事態宣言にて外出制限や自粛にて「コロナ太り」と揶揄されがちですが、今こそ生活環境を整え食生活を見直し、トレーニングを行いコロナウイルスに備え収束後には好きなことができる様に力を溜めるいい機会ではないでしょうか？これからも楽しく自分らしく生活するためには健康寿命は延びるほど楽しいことができる時間が増えますのでできる事から少しずつ行い元気で楽しい時間を少しずつ伸ばしてみませんか！

だって私達は今日が一番若いのだから。(T/Y)

## 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: info@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

TEL 079-262-6708 FAX 079-262-6703

訪問介護ステーションあけび

TEL 079-262-6702 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

## あけびの実

コロナウイルス感染予防に対して

在宅を支援するために医療関係と同じように介護の現場も閉鎖を指示されませんでした。世間の自粛という言葉に揺らぎながらの毎日でした。皆さんも不安になり、家族との話し合いで自宅待機を希望された方もあり、利用者数は一気に半数減となりました。

日々のニュースは暗い・・・でもあけびの実に来られた限りは体力の低下を防ぎ、免疫力UPを目指して明るく過ごしていただく工夫をしました。毎日運動会を開催し、「曜日対抗ビーチボールバレー大会」では451回を出した金曜日の方や各種目別優勝者や全員に表彰状と心ばかりの副賞があたりました。

休んでいる方にも私達ができる事を考えました。ご自宅でも体を動かせるよう、体操の手本と脳トシを冊子にして「コロナに負けるな！あけびの実だよ」を2回郵送したり、電話で自宅での様子を伺う事で、全員の繋がりを維持していきました。連絡や、訪問、手紙の郵送を楽しみに待って下さっていたとの話もお聞きしました。自粛を発想の転換と捉え、職員がより利用者の方を考える良い機会となったと思っています。緊急事態宣言が解除になり、6月からはほぼ全員来所予定とお聞きしています。

ボランティアの方々、温熱の福丸さん、囲碁の先生方、お花の先生、水彩画の先生、あけびに関わる皆さま大変お待たせいたしました。消毒、検温の実施、3密を考えながら元気に6月を楽しめますように・・・

### 料理の数々

☆少ないからできる料理の数々を考えました。



古家さんのダルゴナコーヒー



和泉さん 誕生日会での  
まり寿司とバナナロール

皆で作ったカレー



型抜きのコッキーと  
ロイヤルミルクティ

### ゴキブリ団子



☆今年は強力粉が品切れで小麦粉にしたら、段ボールに引っついて大変でした。

### ミニ運動会



ミニ運動会の賞品は金曜日の方にケーキを贈呈

## あけびの輪

### 「みんなコロナに負けるな」

**あ** 朝のミーティング 今日一日の活力を生み  
**け** 健康体の源 食事は感謝して楽しく食べよう  
**び** 美化で守る・清掃・清潔・消毒の3Sを実行しよう  
**の** 野にはびこるウイルス 感染予防に着けようマスク  
**輪** 忘れないよ介護する人・される人 カオ・顔・かお



世の中新型コロナウイルスで大変な事になっている。  
 人類とウイルスの戦いである！

感染者14,895人、死亡者510人（5月4日）となって、大変な数字である。他人事ではない。

今は、守り戦術になっているが、長い戦いになるう我が身は自分で守れ、自分で出来る事をしよう！仲間と共にガンバロウではないか！！ 2020.5.4 清須幸人

☆K様が今回もあいうえお作文「みんなコロナに負けるな」を作ってくださいました。みんなで、生活様式を変え、自分に出来る事をしてこの局面を乗り越えましょう！

☆夢前町の芝桜と名古山へつつじの花見ドライブに行きました。鮮やかな白とピンクのコントラストの素晴らしい事！男性の皆さまからファーと歓声が上がりました。人間の世界は自粛自粛と物々しいですが、花はいつも通りに美しく咲き私たちの心を癒してくれました。

## リハビリ



## 誕生日会



☆リハビリ。自粛ムードの中、身体機能低下しないようにリハビリに励まれています。コロナ渦の中で楽しくて元気が出るメニューをいろいろお考えました。あけびの得意な作業療法（おやつ作りに豆むき）など・・・ほうきまで作りましたよ

☆今月の誕生日会は運動会。5月生まれのK様より、お便りを頂きました。昨年の大運動会を思い出す機会を頂きました。1年は本当にアツという間ですが・・・皆で一つの事をやり切る喜びをこの年齢になっても経験出来る事は幸せだな～つてつくづく思います。

緊急事態宣言が解除されましたね。これからは、正しく理解して共生していきたいですね。



☆おやき作り、マミちゃん特製のあんこを小麦粉を溶いた皮で包んでホットプレートで焼きました。あつあつのおやきの完成です！



☆ソーシャルディスタンスを取っての食事風景



☆ほうき作り。今年もほうき草でほうきを作りました。「これで空を飛べるよ！」と声が上がりました。

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

訪問介護ステーションあけび

プラバンで名札を作ろう

日頃作ったり書いたりした作品や、この機会に作ろうといった作品など皆さんに披露したいと思います。どれも力作です。その時は何もかも忘れて夢中になれるのがいいですね



新谷洋子氏



村本一恵氏



大西千恵子氏



喜多カズ子氏



中島久美子氏

ちぎり絵

☆ちぎり絵、色の綺麗な新聞紙を好みのサイズにちぎって、下絵に貼ります。微妙な色合いの素敵なちぎり絵が、今ちょっとしたブームになっています。



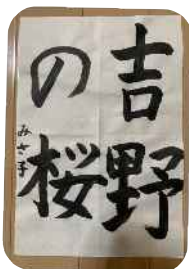
寺下典子氏



木下素子氏



寺下典子氏



永井みさ子



橋本幸子氏



藤原勝氏



菊池武明氏



橋本幸子氏



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

姫路ブロック患者・家族交流会  
6月交流会はお休みです

医療相談会

西播磨病院水田英二先生

日時：6月27日 [土]  
13:00～(要申込)

場所：あけびの実

tel079-280-6931

fax079-280-6932



「卓球クラブ」

6月まで休みになっています。  
体力を落とさないように気を付けましょう

場所：ルネス花北体育館  
持物：上靴・ラケット

連絡は (280-6931)