

あけびだより

No. 253

2025年11月1日発行

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

令和7年11月

「パーキンソン病療養指導士」

訪問看護ステーションあけびから3名の「パーキンソン病療養指導士」が誕生しました。パーキンソン病療養指導士とは、パーキンソン病の方とご家族様が、より良い生活を送れるように支援する専門資格を持つ医療・介護従事者のことです。

症状が多様かつ個人差も大きく、ご本人とご家族様に寄り添った個別性の高いサポートが求められ、医師だけでは対応しきれない部分を、療養指導士が補完する形で療養支援を行えるように、日本パーキンソン病・運動障害疾患学会が認定し2022年から毎年養成されています。5年毎の更新があるため、都度新しい情報を得ることが出来ます。疾患に対する正しい知識を持ち、患者さんの生活の質の向上を目的として、次のような支援を行います。

- ・日常生活上のアドバイス（食事、運動、服薬管理など）
- ・患者さん、ご家族の心理的サポート
- ・他職種（医師、看護師、リハビリ、薬剤師など）との連携
- ・地域資源や福祉サービスの紹介

研修を受けたことで、漠然としていた知識が確かなものとして身につけ、今まで以上に皆様にとって実用的で役立つ情報をお伝えできることを嬉しく思っております。そのために、医療従事者としての質の向上を目指して自己研鑽に励んでまいります。

訪問看護ステーションあけびのスタッフは全員がパーキンソン病に精通しており、利用者様の気持ちに寄り添えるメンバーが集まっています。日々の不安なことや疑問を私達に投げかけていただき、吐き出してもらうことで少しでも楽になってもらえればと願っております。

さっそく習った内容で皆様に知っていただきたい基本の大切なことをお伝えします。

- ☆運動は進行を遅らせます。早期から、生活の中で活動量を高めて筋トレ、ストレッチ、有酸素、バランス運動を組み合わせることが大切です。→リハビリスタッフにおたずねください。
- ☆活動量の低下⇒食事量の低下⇒筋肉量の低下・嚥下力の低下・エネルギー吸収の低下⇒便秘と消化機能の低下につながってしまいます。→言語聴覚士・看護師におたずねください。
- ☆肺炎予防には口腔ケアが大切です。→看護師・言語聴覚士におたずねください。
- ☆年月の経過とともに、細かい薬の調整が必要となってきます。症状日誌をつけて主治医の先生

に見せてください。ご家族様、ご協力をお願いします。

ご本人にしかわからない様々な症状にみまわれ、大変な事も多いおと思いますが、微力ながらお力添えできるよう努めてまいりますので、気兼ねなくご相談ください。

(M/K)



絵画教室
芹澤登代子 氏

認定・NPO法人あけび 事務所
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703
Mail: day@akebi.or.jp
グループリビングあけびの里
TEL 079-262-6707 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
Mail: akebi-herupa@akebi.or.jp

認定・特定非営利活動法人あけび
通所介護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 姫路市飾磨区細江473-15
TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765
Mail: houkan@akebi.or.jp
リハビリデイサービスあけび
〒670-0047 姫路市花影町4丁目9
クラウンズビラ花影1F
TEL079-290-5184 FAX079-290-5188
Mail: akebi-reh-day@akebi.or.jp

あけびの実

お出かけ



♪外出 コスモスをみに豊富町へ出掛けました。心地良い秋風に赤、白、ピンクのコスモスが揺られて気持ち良さそうでした。皆さん自然と笑顔です。

誕生会



♪DAMカラオケ

ついに！あけびの実にも念願のDAMカラオケがやってきました！皆さん大興奮、大喜びでマイクを離さない方が多数おられ連日大好評です。

♪お誕生会 今月は紅白に別れてのゲーム大会。ホールインワンゲームとバランスゲームです。2人1組で協力しながらカラーボールを穴に落としたり、細かく切ったスポンジを高く積み上げたりハラハラドキドキ。賑やかに笑顔溢れる時間となりました。



♪フラワーアレンジメント

中須賀様は奥様に「プレゼントしようかな～」と言われ初挑戦されました。とても素敵なお花が完成しました。



♪ルネス卓球

あけびの実、輪、リハデイのご利用者様と友の会の方々、ボランティアさんのコーチ、総勢30名程で月に2回2時間、広い体育館で汗を流されています。皆様のご参加お待ちしております。



♪フラワーマグネット 木家様の娘様がキットを手作り、たくさんご用意下さいました。かわいいマグネット、冷蔵庫に飾ろうかなと皆さん喜ばれていました。

リハデイ



午後はみんなで卓球△。楽しく運動できて体力アップが期待できますね！卓球は、目から入った情報を一瞬のうちに判断して行動する能力を高める効果があることが分かっています。転倒予防にもつながりそうです。

★フラハンド

フラハンド運動では上肢の持久力アップが期待できます。日常生活では「ドライヤーで髪を乾かすのが楽になる」「歯磨きで腕が疲れにくい」などの効果があります

お出かけ



★御津のコスモス畑見学に出かけました。畑一面に広がり風に揺られるコスモス！心癒されました。



★久しぶりに、喫茶店・リバーシティのフードコートへお出かけしました。外出すると気分も変わり、食欲増進し、おしゃべりも弾みます♪

あけびの輪



★今月のちぎり絵は、「山里の秋」です。秋らしい深い色合いでほっこりします。



★今月の誕生会は、『三味線デュオ 系系』さんに来ていただき津軽三味線の演奏をご披露くださいました。中でも情熱大陸は迫力満点でした！珍しいレインスティックという楽器にも触れさせてくださり、さざ波のような音色に心癒されました。

★昔、看護師経験のある利用者さん。「トイレ介助してもらう時に、介護士さんの人間性がよく見える。ここのスタッフは皆みな優しい。」と嬉しいおことばをいただきました。そのおことばに恥じないよう利用者さまに寄り添った介護を心掛けたいです。



★ボランティアさんから大量のしその実をいただきました。作業療法と銘打って、しその実ちぎりをしていただきました。指先の良い運動になりました。しその実の佃煮にして、美味しくいただきました。



★南条の祭りの日、屋谷見学に出ました。太鼓の音が聞こえると今年も秋本番！心が躍ります。

あけび



★輪投げ
柳澤様と管理者が見事にMVPを獲得しました！



★誕生おめでとう～！
池内様のお誕生日でした。これからも元気に、お越しください



★カラオケ

毎日1人につき1～2曲歌っています。カラオケの後は滑舌がよくなるので会話がしやすくなります。十八番の歌を決めて大きな声を出すのは健康のバロメーターになります。



一日中体を動かしています。単純な運動をしっかり長く続けることが大切ですね。



訪問看護ステーションあけび

感染症予防していますか？

朝夕気温が下がり、空気が乾燥してきました。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行る季節になってきました。10月1日から姫路市の一部公費負担での予防接種がどちらも始まっています。（対象など詳しくは姫路市、医療機関へお問い合わせ下さい。）

・接種したほうがよいでしょうか？

高齢者の発病、重症化を防ぐためには有効と言われております。65歳以上の方、パーキンソン病など基礎疾患がある方、集団生活を送ってられる方、外出をよくされる方は特にお勧めします。接種したからと言って感染しないわけではありませんが、今までの感染者の様子を見ていると、感染後長期にわたり体調が優れなかったり、咳が続いたり、肺炎になる方がおられます。感染した時、その後の症状を最小限に抑えるためにもお勧めします。

・いつまでに接種すればよいでしょうか？

接種後抗体ができるまでに数日から数週間かかりますので11月から12月中には接種することをおすすめします。

・接種以外の予防策はありますか？

手洗い、うがい、マスクの装着、睡眠時間の確保、栄養をしっかりとる、乾燥を防ぐための加湿・保湿、寒さ対策をしていきましょう。（F/M）

お知らせ

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

*11月患者・家族交流会

〔日時〕 11月16日(日)13:00～15:30

〔場所〕 あけびの実

〔会費〕 1家族 500円

〔連絡先〕 TEL280-6935 FAX280-6932



10/19 患者家族交流会

毎月第3日曜日に開催されている患者家族交流会、今回は、カワハラウォークというボールを使ったリハビリに取り組みされている方のお話や、こんなおすすめの歩行器がありますよ、という話を中心に、実践を交えながら興味津々にお話が進んでいきました。毎回こんなテーマがあるわけではなく、近況報告で2時間があっという間に過ぎることもあります。皆の顔を見て、普段あまり言えない不安や困りごとを吐き出せるこの場こそが大切なんだと、今回改めて感じる事ができました。

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



恵美酒宮天満神社の秋祭りに行きました。間近で屋台が見れて迫力満点！興奮しました！

♪毎年恒例の西播磨病院作品展10月1日～11月26日まで開催中です。利用者様が作られた壁面制作や絵画、習字作品などが展示されています。西はりまの看護師さんから、毎年あけびさんは作品のクオリティが高いですねと嬉しい言葉を頂戴しました（残念ですが今年も見学が出来ません。写真掲載でご覧ください。）



*「卓球クラブ」11月予定

11月4日・18日（火）13:00～

11月11日（火）16:00～
11月25日（火）13:00～

赤字は友の会主催ですが

だれでも参加できます。

お待ちしております。

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

連絡先（280-6931）

医療相談会

西播磨病院

水田英二先生

日時：11月24日〔月〕

13:00～（要申込）

場所：あけびの実