

あけびだより

No. 257

2026年3月1日発行

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

令和8年3月



絵画教室

村上晃 氏

リハビリディサービスの存在

リハビリディサービスあけびが開所してもうすぐ1年になります。開所の目的は、若年性パーキンソン病、軽度パーキンソン病の方を対象とした予防介護・予防医療に携わりたいとの思いからでした。現在、神経難病の方、それ以外の基礎疾患をお持ちの方が共存しリハビリに取り組みながらディサービスでの時間を楽しく過ごされています。

病気の初期より運動習慣を身につけ、専門家によるアドバイスを受けられる環境を築くことは健康寿命を延ばす要因となります。

ディサービスは単なる交流の場を超え、身体機能を維持・改善し、生活の質を高める専門性とプラスαの「何か」が求められます。

リハビリディサービスあけびでは、「心身活性化療法（温熱・フラハンド・フィンガースポーツ）等」と「専門家による指導」に加え「楽しさ」を融合させ、日々の生活に必要な身体の機能向上を追求します。「温熱療法」では、身体のこわばり、脳血管疾患の後遺症、慢性的な痛みなど体の「冷え」や「硬さ」から起こる症状を和らげ、専門家によるアドバイスをうけながら、楽しく続けて頂けるよう工夫しています。フラハンド・フィンガースポーツ・カラオケなど有酸素運動を行うことで、情緒の安定を求めています。

あけびだよりNO・245で述べているように、リハビリテーションは、単なる機能回復ではなく「人間らしく生きる権利の回復」であり「自分らしく生きること」が重要で、そのために行われるすべての活動がリハビリなのです。

「心身活性化療法」「専門家の指導」に「楽しさ」を加え一日でも長く今の健康が維持できるように、欲を言えば、向上するように一緒に頑張っていきましょう。

(竹内 亨)

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

通所介護ディ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

通所介護ディ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

リハビリディサービスあけび

〒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

あけびの宴



♪梅見ドライブ

ようやく春の兆しが見えてきたので、近くの増位山随願寺と広峰山へ梅見ドライブにお出掛けしました。まだまだ朝夕は冷え込みますが野山ではいつの間にか梅の花が満開で澄み切った青空と甘い香りに癒される午後でした。



♪節分 豆まき

【鬼は外！福は内！】

力強い掛け声で赤、青、ピンクのカラフル鬼めがけて豆を投げ邪鬼を祓いました。鬼たちも、まいった〜と退散です。お昼には南南東を向いて美味しい恵方巻をいただきました。



♪お出掛け

自分の目で見て選ぶという事は大切です。ね！ご自身やご家族のおやつをたくさん購入されました。



♪お誕生会と落語

【田中屋おはぎ】さんと

【こころ屋ゆうじん】さんにお越しいただきました。話し手さんの表情がコロコロと変わり話の世界にどんどん引き込まれていきました。初めての落語に皆さん貴重な体験が出来たと感激されていました。誕生会ではお一人ずつマイクで2月生まれの方に向けて温かい言葉を贈られ心もほっこりする素敵な時間となりました。



誕生日会



節分



●鬼は外、福は内…。豆の代わりに紙で作ったボールを投げて鬼払い。福招きにお菓子を配って福配り！！翌日は立春で大吉でした。

卓球



●卓球に行くに楽しく夢中になって、ついつい頑張ってしまう。

歩行訓練



リハデイ

あけびの輪



★曾根天満宮へ梅見にお出かけされました。たくさんの種類の梅が一堂に会して植えられており、見応えがありました。



★かわいいひな人形制作。男性利用者さまも奥さま・娘さま・お孫さまの喜ぶお顔を思い浮かべながらお作りになり、完成後は満面の笑顔でした。



★2月3日は節分。男性利用者さまの鬼役は、迫真の演技で迫力満点？でした。皆さんと邪気を払い無病息災を願い、元気いっぱい豆まきをしました。



★今月の誕生会は、“Shamisen Duo 系系”さんの三味線演奏をご覧になりました。HAPPY BIRTHDAYから始まり13曲もの演奏を楽しみました。



★新規の利用者さんがルネズ卓球に参加されました。パーキンソン病患者さんは、ピンポン球の動きと音が視覚と聴覚のキュー（手がかり）となりリズムカルな動作が可能になると考えられています。



あけび



フィンガー

心身活性化療法



フラハンド



輪投げ

温熱



●フラハンドはバランスとリズムが重要です。最初から上手く回せる人はほとんどいません。コツをつかむと上達し、体と脳が一体となって益々軽やかに回せるようになります。



訪問看護ステーションあけび

【ちょこっとトレーニング】

【腰痛の予防に 背筋群の筋力強化メニュー】



- ① 椅子に腰かけ、両手を胸の前で組む
- ② ゆっくりと前に体を倒していく
- ③ ゆっくりと元の姿勢に戻る

まずは10回から始め、慣れてきたら回数を増やしましょう。痛みがある場合は無理をせず中止しましょう。

(訪看 理学療法士 木下)

確定申告について

確定申告の月がやってきました。毎年お世話になっている、あけびへの**賛助会費**も領収書を添付することで、**寄付控除**としてお役に立てただけです。また、デイサービス等ご利用の方は、**領収書に医療費控除対象額**と書かれてある金額を**医療費控除**として申告出来ます。

お知らせ

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15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



*「卓球クラブ」3月予定

3月 3日・17日 (火)13:00~

3月10日・31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)

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

医療相談会



2月20日、あけびの輪で行われたリハビリテーション西播磨病院水田先生の医療相談会に参加してきました。お一人ずつの時間は決まっていたものの、普

段通いなれたデイサービスでということもあり、利用者様もリラックスされた様子で、病気や薬のことだけでなく、ご家族のことや他の病院の相談など内容も多岐にわたっていました。

その中で感じたことは、相談会に来られた目的、聞きたいこと、解決したいと思われていることがなかなかご自身の言葉で先生へ伝えることは難しく、ましてや外来の短い時間の中で伝えることはもっと難しいだろうなと思いました。以前水田先生は、「ご自身の訴えたいことを紙に記してくるとよい」とおっしゃっていました。紙に書くことでご自身の考えもまとめ、先生へも伝わりやすいと思います。数か月に1回の診察はご本人の情報を伝える、医師へ理解してもらう大切な場です。診察の場でしっかりと思いを伝えられるように書くことを考えてみましょう。(藤盛美香)

2月の交流会も5組のご夫婦と合わせ、14名の参加でした。

- 1, 構音障害(ろれつが回らない)で困っている。
- 2, 意思疎通が難しくなることを考えると不安。
- 3, DBSを受けて、動くようになった。
- 4, 出来ないことが多くなり情けない。そのことを指摘されるのが一番つらい。
- 5, 診断は最近ですが、ず~と前から症状はあったように思う。
- 6, 認知が出始めた。多くの人と交わることが良いと思いデイを増やした。
- 7, 一緒に頑張ってきた友人が逝ってしまった。つらい。

病状の報告はいろいろありました、それに対するアドバイスも色々ありました。

- 1, 早口を直す。文章を短くする。等
- 2, 困っていることや思いを吐き出すことはいいことだ。
- 3, 人それぞれ 10人10色。
- 4, できないことをできるように努力することは大切ですが、出来ない自分を受け入れることも大切。
- 5, 一日でも長く楽しく暮らしたい。
今日は最高に幸せという気持ちで過ごすのが大切。
- 6, 楽しいことを見つけてやるのが一番の幸せ。
- 7, 「なんで私だけ」という気持ちは取り除き、最期の日まで楽しんで生きる。
- 8, 歌に言葉を乗せて思いを伝える。

今この時を大事に生きる

みんな違ってみんないい

自分の苦しみを他人の苦しみとし、共感しあい、励まし合い、とてもやさしい時間が流れています。あきらめるのではなく希望を持って、話し合われています。そんな仲間にあなたも参加しませんか。