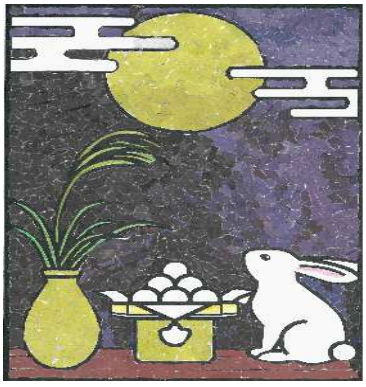
神経難病(パーキンソン病)の人たちを中心とした集いの場
認定・特定非営利活動法人あけび
672-8064
姫路市飾磨区細江473-10

あけびだより

No. 264
2026年10月1日発行
URL　http://www.akebi.or.jp/

令和8年10月



ちぎり絵
永井みさ子　氏

「パーキンソン病について」（姫路市難病相談会 ）

9月26日土曜日に姫路市難病相談会が姫路市総合福祉会館であり利用者さんと参加してきました。倉敷平成病院　倉敷ニューロモデュレーションセンター長の牟礼医師の講演の後、個別の相談に応えてくださいました。

講演会では、『ニューロモデレーションとは』から説明していただきました。パーキンソン病の原因、症状、治療法と脳外科医の牟礼医師領域のDBS療法について、効果、適応、タイミング、最近の進歩などを詳しく教えてくださいました。

DBS手術は精度の高い手術装置で脳深部の病変に正確に進め施術するためリスクも、ほぼゼロに近いと聞いてDBS療法の安全性を知ることが出来ました。また当日参加のDBS経験者の方から夜がよく眠れるようになり日常生活が改善したという意見も聞けました。頭の手術と聞いて躊躇される方も多いと思いますが、より良いDBS療法を受けるためには導入のタイミングも大切なようです。もちろん副作用、デメリットも残念ながらあります。その辺も含め今かかっておられる主治医と相談されてはと思います。

パーキンソン病の発症過程で前駆症状として発症20年前から便秘があると聞きました。

パーキンソン病治療薬の多くは腸で吸収されますが便秘をしていると吸収が弱まり充分な薬効が出ません。その為、腸活は欠かせません。パーキンソン病患者さんにとって便秘対策は重要だと再認識しました。

運動、食事、睡眠、ストレス管理、社会的つながり、嗜好品の管理が脳を守る６つの習慣と言われていました。運動は少しづつでいいので毎日続けること。楽しいことをいっぱいすること。楽しい体操「365歩のマーチ」覚えましたか。皆さんも今日から是非、日常生活に取り入れてみてください。最後にPDにとってACPの大切さを訴えられました。

山元　えり

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
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

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

♪秋の制作
秋の夜の森の風景をミノムシと紅葉で表現しました。細かい作業もみんなで分担して工夫しました

♪ルネス卓球
毎月第一、第三火曜日の午後、ルネス体育館へお越しください。一緒に楽しく卓球をしませんか～

♪レク：
卓球バレー
ついつい力が入り玉を飛ばす方も…手作り兜をかぶって試合さながら皆さん大興奮です。

♪ボランティアさん
温熱療法や畑のお世話をいつもありがとうございます！

ハッピーバースデー

♪リハビリ
スクワットでお尻や太ももの大きな筋肉を鍛え基礎代謝を上げています。血行も促進され手足の冷え、足の浮腫み予防にもなります。膝が前へ出ないように注意しながら取り組まれていますよ。

リハデイのリハビリ紹介

リハデイ

以前は午前のみだった温熱は午後からも行うようになりました。11時頃よりはフィンガースポーツを行って身体を動かし、口腔体操はおいしく昼食がいただけるように食前に行っています。また、13時頃から職員と一緒に全体体操を行っています。その後、有酸素運動を取り入れたフラハンドを行っています。以前よりも運動することが増加しましたが、身体もあたたまり元気に楽しく毎日行っています。やってみたいと思われた方はぜひ、見学にお越しください。

＜リハビリ・個別機能訓練＞
　セラピストや看護師によるリハビリ・機能訓練を行っています。日々の体調を確認し、談話しながら個人にあった内容を提供させていただいています。

★あけびの輪俳句集

あけびの輪

★今月の誕生会は、“虹色の風さんの歌謡ショー”です。懐かしの昭和メドレーを始め皆さんからのリクエストに応えてくださり、歌にダンスに大盛り上がり！！一気に心は若かりし頃に戻りましたね♪

★10・11月　西はりま
リハビリテーション病院作品展に出展する作品の制作をしていただきました。毎年、好評のお声をいただくので力が入ります。

★レクリエーションいろいろ
スタッフ手作りの可愛いボードで赤いパスタを手繰り寄せ、スピードを競うパスタ早食い競争、オセロ、ボーリングなど楽しんでいただきました。

★卓球教室。パーキンソン病患者さんに、ピンポンの動きと音が視覚と聴覚のキュー（手がかり）となり、リズミカルな動作が可能になると言われています。

★人気の習字教室。です。お習字が好きな方は多いですし、大きな字を書くリハビリ、集中力を高めるよい機会です。

★利用者さんの声（姫路市難病相談会に参加して）
医療相談会に参加して、主に薬について相談し、わかりやすく又、明確に助言をいただいたのは感謝と幸運を感じる一日でした。まとめていただいた内容をしっかりと再読し一日を大切に、いい日を過ごせたらと思います。ありがとうございました。

あけび

ハッピーバースデー

＜全体体操＞
職員の声掛けや動きに合わせて上下肢を、ゆっくり大きく動かされています。筋力低下予防やストレッチを目的としています。普段とは違う筋肉を使うことで身体も温まってきます。あけび名物の“３６５歩のマーチ”に合わせての体操も歌いながら行い、元気に盛り上がっています。

＜レクリエーション＞
リハビリも大切ですが、レクリエーションも大切です。楽しみの中にもさまざまな感覚や機能を使い脳の活性化を促すことが出来ます。誕生日をお祝いされることもはれやかな気持ちを後押しします。

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

グループリビングあけびの里

『自分が望む最後の過ごし方』

皆さんは『自分が望む最後の過ごし方』について周りの方に伝えていますか？

訪問看護では見取りの看護を行っています。9月、2人を看取りました。

2人の方を看取るまでの間、最後の過ごし方について、ご本人の望まれる最期であるのか、ご本人の意思決定が反映されているのか悩む場面がたくさんありました。

最期が近づいてくると、ご本人の意思をご本人の口で表すことが困難な状況になることが多々あります。

訪問看護師はケアのあらゆる場面においてご本人が何を望み、何を大切にしているのかを常に考え、意思決定を尊重することを基本とし、ケアにあたっています。そのため幾度となくご本人、ご家族に、どうしたいのか、どうして欲しいのか、これでよいのかの確認を行っています。

いつ、その時がやってくるかは誰にもわかりません。自分の意思が伝えられる、判断力のある、意識がはっきりしているうちに延命治療に関する希望や最期を迎えたい場所、誰にそばにいてほしいかなどについてご家族、主治医、訪問看護師、訪問介護士、ケアマネージャーその他の関わる全ての人と繰り返し話し合っておくことが望ましいです。

この機会にみんなで話し合ってみませんか？周りの方に伝えてみませんか？　　藤盛　美香

教育委員会賞

怨

蔵王権現

慈愛

繁田香さんの作品です。
デイサービスから生まれた作家です。
パーキンソン病を患いながら大きな目標を持ち、長い時間をかけ大作を仕上げられています。
皆さんの励みになればと掲載させていただきました。

お知らせ

パーキンソン病友の会　姫路ブロック

＊10月患者・家族交流会

［日時10月18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」・10月予定

10月6日・20日（火)13:00~15:00

友の会練習日（時間）

10月13日･27日(火)13:00～15:00

：　連絡先（２８０－６９３１）

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

暑い夏が過ぎ、少し過ごしやすくなった9月の日曜日、2ヶ月ぶりに家族交流会がありました。

前の週には友の会の50周年を記念して、神戸しあわせの村で卓球バレー大会が開催され、もちろん友の会姫路ブロックからもチーム「アゲハ」という名で参加しました。

試合ではみんなでお揃いの兜をかぶって士気を高め、持ち前のガッツと団結力、またジャンケンの運まで全て出し切って、見事、優勝したのです。

試合の様子を、交流会では兜をかぶりながら振り返り、祝勝会として皆でその喜びを分かち合いました。

大人になっても全力で楽しむその姿、とても眩しかったです！ 木村香里