



平成 25 年 5 月



絵手紙教室  
芹澤登代子氏 作品

## パーキンソン病の姿勢異常

先日、自治医大の藤本健一先生の講演をお聞きする機会に恵まれ、以前から気になっていた『姿勢異常』の学習ができました。姿勢異常について藤本先生が講演された内容を簡単にまとめてみました。

姿勢異常は以前からあったのですが、ありふれた症状であり問題にされなかったように思います。最近は薬物療法の進歩によって動ける状態が長く維持できるようになったことが、姿勢異常による問題が目立つようになったように思います。またお薬の影響によって出るケースもあります。

特徴的な姿勢異常としては、「腰曲がり」や「側屈」、「首下がり」などがあります。

これらは、歩行のさまたげになるだけでなく、食事がしにくくなったり痛みを招くなど、日々の生活の質を大きく低下させる原因となります。

### 姿勢異常による主な障害

- \* 前方が確認できず、歩行がしにくい、転倒しやすくなる
- \* 会話がしにくい、食事がしにくい、嚥下がしにくい
- \* 肺活量が低下して発声がしにくくなるなど
- \* 肩、頸、腰背部の痛み、転倒による骨折
- \* 腹部圧迫に伴う合併症  
(逆流性食道炎・食道裂孔ヘルニア・頻尿・便秘)
- \* 肺活量低下に伴う合併症(肺炎を併発しやすくなる)
- \* 静脈還流障害による合併症(下肢の浮腫、静脈瘤)など

### 姿勢異常はなぜ起こる？

- \* 筋緊張の異常 = ジストニアとして起こる
- \* 服用しているお薬との関連も指摘されている
- \* 最も多いのは、ドパミンアゴニスト(全国調査より)
  - \* お薬を替えたり増量したとき、
  - \* 治療歴や服用期間は関連はない

### 大切なこと

薬剤性であれば、原因薬をやめると元に戻る可能性が高い、原因薬を見つけることが大切。薬剤性による姿勢異常は痛みを伴うことが多い。

ある時期から急に姿勢異常が現れ、痛みを伴うような場合は、その前にお薬を追加したり、替えていないかをチェックすること。

### 姿勢異常への対策とアドバイス

- \* 服薬記録に姿勢異常も記録する
- \* 姿勢異常を防ぐため、筋肉トレーニング
- \* トレーニングは無理せず続けること  
(傍脊柱筋筋肉トレーニング)

## 特定非営利活動法人あけび

通所介護施設デイサービスあけび  
就労継続支援B型ワークハウスあけび

〒670-0948 姫路市北条宮の町215番地  
TEL 079 (287) 1025  
FAX 079 (287) 1026  
mail: info@akebi.or.jp

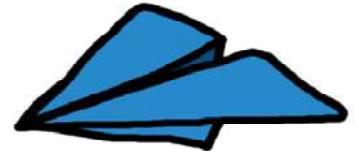
通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3  
TEL 079 (280) 6931  
FAX 079 (280) 6932  
mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp



# 春の大運動会

5月25日(木)楽寿園で、あけび、あけびの実、ワークハウスあけびの合同運動会が開催されました。総勢78名、105畳敷きの大広間で、赤白に別れての対抗戦は、かつてない盛り上がりで、紙飛行機飛ばしに始まり、腕相撲、応援合戦、パン食い競争、玉入れと競技は白熱し、応援も熱が入りました。競技中のビーチボールバレーは、一週間前からカウントを開始し、毎日それぞれの施設で熱戦が繰り広げられました。今回、第一回は接戦の末、あけびの白組が勝ちました。



パン食い競争は各チーム6名のリレーで行われました。なかなかパンがくわえられず、応援者も見ていて力が入りました。



腕相撲は男女ともにあけびの実、赤組の圧勝でした。これで一気に50点取りました。

# あけび VS あけびの実



## 個人賞の受賞者

ファインプレー金賞：中山さん  
 ハッスル銀賞：大西さん  
 ユニーク銅賞：大内さん  
 マドンナ特別賞：西本さん



春の大運動会得点表

	白組	紅組
紙飛行機	54	51
腕相撲	10	50
応援合戦	50	45
パン食い	20	—
玉入れ	20	20
バレー	20	—
合計	174	166



エッサッサようい！おう！の掛け声とともに赤組応援が始まりました。応援の王道と称して3・3・7拍子！練習では足がつり、手が真っ赤になり、「声が小さい」「手が下がってる」と叱咤激励されながら頑張りました。「ビッグ」さながらのリハビリでしたが、残念ながら白組のセーラー服には完敗でした。



白組は、本気応援団と命名して「パタカラ」と書かれたのぼりを旗印に、リハビリをベースに、応援団風からミュージカル風に変化させるという構成でした。施設先輩格のあけびとしては、応援では絶対に負られない、と利用者の皆様の意気込みも強く練習を重ねました。毎日の練習そのものが楽しみながらのリハビリになっていました。あけびらしさです。



# お花見



今年も色々な場所に花見に行きました。  
 先ずは、4月1日(月)あけび、あけびの実、ワークハウスあけびで合同のお花見からスタート。当日は絶好のお花見日和で、花いちもんめをしたり、滑り台にチャレンジする方がおられたりと皆童心に返って楽しみました。

はなみ川柳

きれいやね

むかし私もそう言われ

池田 さつき

でーへんな

考えているけどでーへんな

佐治 幸

あけびの実

みんなで楽しい花見かな

大内 龍美



## お知らせのページ

第1回全国パーキンソン病友の会 & 県立障害者スポーツ交流館合同卓球大会

日時: 25年6月6日(木)  
 場所: 障害者スポーツ交流館  
 会費: 無料  
 申込: 5月26日 友の会姫路ブロック  
 申込: TEL 079-280-6935  
 FAX 079-280-6932  
 一般の方も参加できます。  
 どしどし申込みをして下さい。

患者の、患者による、患者のための珠玉の教科書

「パーキンソン病」とともに

広瀬和夫の~16年間のパーキンソン病との付き合い  
 1冊500円 (全国紙132号に記載されていました)

全国パーキンソン病友の会兵庫県支部  
 姫路ロック林まで

ワークハウスあけび

野菜市

あじやがセンターバザー

5月 1日 (水)

5月16日(木)

5月 15日(水)

## 全国パ キンソン病友の会兵庫県支部

“姫路ブロック6月の交流会”

日時: 6月16日(日)13:00~

場所: “あけびの実”

会費: 500円

内容: 「笑学校」(笑い与健康について)

落語3題を用意しています。

どなたでも参加できますので大いに笑って健康になりましょう

5月交流会はNPO法人あけびの総会の為中止です。

行政書士ナカイ総合事務所の中井勉さんをお招きしての学習会は7月の予定です。



「ジョイン・アス」

5月・6月の練習日

5月 9日(木) PM1時~3時

5月 23日(木) PM1時~3時

6月 13日(木) PM1時~3時

6月 27日(木) PM1時~3時

場所: 総合スポーツ会館

持物: 上靴 ラケット

連絡は北村・長谷川迄(287)1025