

あけび だよ

No. 124

2015年2月1日発行

平成27年2月



絵手紙教室

岡野 悦子 氏

パーキンソン病の痛み ①

「あけび」には友の会の各支部から会報が送られてきます。私達が日常困難に感じています【パーキンソン病の痛み】について研究されている永山寛先生の寄稿が目にとまりました。9頁にわたる内容を一つでもお伝えできればと思い書いてみました。

「概要」パーキンソン病の痛みについては現在50-70%前後の方が痛みを感じていると報告されています。パーキンソン病では、震えや動きの遅さといった運動症状の他に、多くの運動症状以外の症状(非運動症状)が存在します。ある報告では、痛みは非運動症状中最多であり、パーキンソン病患者さんが最初に訴える非運動症状では痛み、不安、うつが多かったとの報告があります。

「特徴」パーキンソン病には多くの非運動症状が存在します。一部の非運動症状は、震えや動きの遅さといった運動症状に先行することも指摘されています。この「運動症状に先行する非運動症状」の中で痛みはかなり高頻度で見られることも指摘されています。つまり運動症状の出現＝パーキンソン病の発症、ということですから発症前にすでに痛みが高頻度で見られることが多い、ということでしょうか。

「分類」パーキンソン病で見られる痛みには「侵害受容性疼痛」と「神経性疼痛」があります。「侵害受容性疼痛」は、通常は筋・骨格系の痛みや内臓の痛みのことで、腕や脚の肢位や関節の硬さ(筋強剛)などに関連します。これには痛みだけでなく、こわばり、しびれ、灼熱感、冷感、蟻走感、違和感、無感覚など不快な異常感覚も含まれます。神経性疼痛には抹消神経にの刺激に起因した痛みや中枢神経系に起因する疼痛が含まれます。パーキンソン病に関連する痛みとしない痛み同時に存在する時、それらを区別することは重要ですが、困難なことも少なくありません。また痛みの原因自体の特定は困難です。

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: day@akebi.or.jp

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

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

デイサービスあけび

高齢者施設作品展



落ち葉やススキなどの植物を使い晩秋の白河郷を作りました。遠くから見れば家が飛び出て見える作りになっています。じいちゃんばあちゃんまだまだやれるでいの作品展に出品しました。今年は30施設の参加で開催され、5日間のトータル2,105人の来客がありました。その中の塗り絵グランプリ夏部門で木下さんが最優秀賞を獲得しました。

あけびの輪のみなさんと一緒にです

あけびの昼ご飯



いつも楽しみにしている昼食の色々です。パン食の時もありますが、どれもおいしく頂いています。



凧あげ



手作りの立体的な凧を作り、あげてみました。上がらなかったのが普通。凧をあげました。

デイサービスあけびの実



実の昼ご飯



今年のおせちはお頭付きでした。息子さんが釣ったという鯛を3匹もいただき焼いて食べた後は、「鯛冥利に尽きるね」と言いながら、骨煎餅にして余すところなくいただきました。「こいつあ春から縁起がいいわい」といったところです。

ハッシュドポーク

上に載ってる野菜のおいしかったこと!!

大根干し



実の畑で採れた大根です。細くて小さくてかわいい大根。干してからいただきます。

久しぶりに綱引きをしました。男性陣にも勝ってしまつた豪傑は誰でしょう。豊の上を引かれて滑るのもまた心地がいいものですよ。

綱引き



もうで



高齢者施設作品



あけびの実人と一緒になりました。



今年の初もうでは総社・白浜の八幡神社・鹿嶋神社と利用者さんに教えて頂いたりしながら色々な所に行きました。ご利益は???

全員でBIG体操



お互い確認しながら行くと頑張り度合いもアップします

輪の昼ご飯



おせち料理



オムライス

ワークハウスあけび

ワークのお出掛け

今回のお出掛けは、和食さとで昼食をすませてから、ラウンドワンにカラオケに行って来ました。席に着いたら休憩もなく一人づつ曲を入れていき、順番に歌い、多い人では6曲くらい歌いました。予定の2時間もあっという間で、有意義でとても楽しいひとときを過ごす事が出来ました。又行きたいですね。



お知らせ

すこやかセンターバザー 2月19日 (木)

1月6日より、ワークハウスあけびに勤務させて頂いております「三木 知子」です。早いもので、あっという間に1ヶ月が過ぎようとしています。ワークハウスでのさまざまな作業や、月に一度のお楽しみ会、ジョインアスの卓球に触れ、皆さんの笑顔を見てもっと笑顔になって頂ける様に共に楽しく活動に取り組んで行きたいなと思っています。午前中のリハビリ体操で参加させて頂いている、デイサービスの方々と「ふれあい」も大切にしつつ、病状の理解を深めたいと思っています。宜しくお願い致します。

皆さまにお願いです

毎年恒例の姫路作業所連絡会の「ひめされんまつり」が3月21日の春分の日に行われます。ワークでは、うどんとバザーをしたいと思っています。



嚥下指導

1月24日（土）に今年一回目の嚥下診断・指導会を行いました。個別に指導してもらった内容の中には、多くの利用者さんに共通して有効だと思われる事もたくさん含まれていますのでいくつか紹介したいと思います。



今回はノドの掃除?について

食事中、あるいは食事後に「ノドに引っかかったような感じがする」という経験のある方は多いと思います。（とくに薬を飲んだ後は、しっかり飲み込んで吸収しないと体の動きにも影響するので気をつけたいところです）

そこで食後や服薬後にゼリーを使って、喉に残った物をきれいに流し込むといった方法があります。

水分とは違って適度な柔らかさの固形なので、比較的安全で効果的に喉の掃除を行うことができます。

（スーパーなどで市販されているものでOKですが、あまり弾力性のあるものはかえって危険になりますのでその点は注意が必要です）

ノドをきれいに保つために、ぜひ普段のおやつなどに取り入れてみて下さい。



「学習会」

第19回 西兵庫嚥下栄養研究会のご案内

「高齢者のエンド・オブ・ケア」

=人工栄養で生きることを考える=

◆日時：平成27年2月12日（木）

18時45分受付開始

◆会場：高砂福祉保健センター

◆会費：500円

◆対称：医療関係者

申込み方法：締切が1月31日（土）

になっていますので

Kimura@akebi.or.jp 079-280-6935 迄

平成26年度 難病講演会

難病患者のための正しい服薬情報・支援について

日時：平成27年3月21日（土）13時受付

13時30分～15時30分

場所：姫路市南保健センター

講師：田中一穂氏

参加費は無料

申込：3月13日（金）まで

Tel079-289-1680 fax079-289-1688

全国パーキンソン病友の会

兵庫県支部姫路ブロック

2月交流会

2月15日（第3日曜日）

13時～15時30分

“あけびの実”



3月交流会



3月の交流会は3月21日の難病講演会に参加

お礼とお願い

国会請願署名にご協力いただきありがとうございました。

2月末が締切になっています。もう少し時間がありますのでお手元に署名用紙がある方はどうぞよろしくご協力お願い致します。

国会請願の行動日は4月15日～16日です

1月交流会



姫路ブロック新年会を行いました。おでんやおにぎりを食べながら近況報告です。歌を歌ったり体操したり楽しい時間を過ごすことが出来ました。毎月の交流会で顔を合わせることは、より親しくなり、色々な相談もできるようになって良いですね。



「卓球クラブ」

2月・3月の練習日

2月2日（火） 2月11日（木）

2月16日（火） 2月25日（木）

3月7日（火）

3月21日（火）3月23日（木）

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

連絡は北村・長谷川まで（287-1025）