

あけびだより

平成27年8月



絵手紙教室

菊池 武明氏

パーキンソン病のリハビリテーション

「パーキンソン病のリハビリテーションは病気そのものを改善するものではありませんが、薬物療法と併用することで患者の残された機能や能力を維持・改善させ生活の質を(QOL)を保つための有効な手段です。」、製薬会社のパンフにも必ずリハビリテーションの大切さが書かれています。私達患者も「リハビリは大事」と思っていますが「家でどの様なリハをしていますか?」と聞かれて、はた・・・と困ることがあります。

PD病は患者さんによって症状が様々で経過も違いますので、リハビリも違ってきます。

リハビリの考え方ですが“あけび”では日常生活動作をリハビリと捉えています。Ⅱ~Ⅲでは日常生活は変えず体力の維持・外出頻度を維持することも大切です。ⅣではⅠ~Ⅲの運動にバランス・姿勢矯正が大切になります。Ⅴでは座った姿勢や寝た姿勢での運動が中心になり、Ⅵでは廃用症候群の予防と考えます。

PD病に特化したリハとしてLSVT Loud・Bigがありますが、認定を受けたセラピストしか指導ができないなど誰でもがどこでも出来ないという制約があります。

リハビリは、患者が自らできる治療法です。患者の意欲や取組がモノをいう治療でもあり、受け身にならず、前向きに取り組んで頂きたいです。

又、リハビリをするのにはいくつかの注意点があります。(別に記載)

私達PD病患者にとって大切なことを一言でいうと「規則正しい生活を送る」ということです。もう一つ理解してほしいのはパーキンソン病の様に進行性疾患の場合、リハビリによって症状が劇的に回復することはないと言うことです。

私達は集団リハや個別リハ・訪問リハなど沢山の機会を与えられていますが基本は現状維持であり、今持てる能力を引き出すことを目的にしましょう。焦らず、「大きく・丁寧に」を心がけたいと思います。遊んでいるように見える事の中にこそ大切なリハビリが隠れています。他の人にやって頂くのもリハビリですが、自分でどれだけやれるかにかかっています。

- | | |
|------------|------------|
| ①オンの時に行く | ②体調に合わせて行う |
| ③水分補給を忘れずに | ④時々休憩を入れる |

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

あけび

七夕まつり & 誕生会



七夕の日に向けて大きな作品を作り上げ、男性の皆さんで笹に飾りをつけていただきました。誕生会には、ハンドベル演奏で七夕の歌をうたったり、ヨーヨー釣りや輪投げをして楽しみました。短冊の願い事はなにかな〜

あけびの実

誕生会

音楽療法



今月の誕生日会は、チーム対抗のゲームでした。文字当てクイズ、新聞引き、もの送り、的当てなど、どれも笑いが絶えず、チーム対抗ということもあり、大盛り上がりでした。



兵庫県支部が12月に行っている患者家族交流会に今年も参加します。昨年は「そらん節」を楽器と歌を披露しましたが、今年は、「花は咲く」を合唱しようと各施設で頑張って練習しています。

あけびの輪



リハビリは自主的な反復練習が大切。少しずつでも毎日頑張りましょう。家で転倒後、何とか自力で起き上がるための工夫や練習もしています。



卓球の基礎から練習していますが、シニアの大会に出ようかという話も聞こえてきます??





「実」の社交ダンスに行つて男性4人で基本になる足の動かし方の練習をしました。男性のリードは大切です。頑張れ!



避難訓練をしました。備えあれば憂いなし暑い日差しでもいつ火災が起るかわかりません。みなさん気をつけましょう。



プランターで収穫されたキュウリです。日当たりが良いのでたいへん大きくなりました。



加古川の円照寺に行ってきました。境内一面に咲き誇っているノウゼンカズラに見とれてしまいました。



機能測定&リハビリ

10m歩行

洗濯バサミ



安全のために手をつないで集団スクワットをしています。



スクワット 洗濯ばさみ 歩行 発声
あけびの実では、洗濯が干しにくくなった、足腰が弱くなった、声が小さくなっているなど、利用者さんの困っていることに目を向けて、機能訓練を行うように心がけています。また、トイレに行つたついでに、スクワット、足上げなども……

朝、到着されると、「芸術品を持ってきたで!」と松村さん、袋から出てきたのは、ジャンボきゅうりでした。重さ当てクイズもしました。答えは、な・な・なんと、1. 4Kgでした。



新しい利用者さん(自称並み!?)を交えて麻雀勝負中



誕生日おめでとう



新職員の原田ゆみこさん



横の公園で朝の散歩。夏休みにはいった子供達がいって一緒にセミを取ったりして遊ぶことも



ワークハウスあけび

お出掛け



今回は杵屋へ“和菓子作り体験”に行ってお出掛けしました。スタッフさんの指導を受けながら3種類の和菓子を作りましたが、皆初めての体験で四苦八苦しながらもそれなりに“じぶんの和菓子”の完成に感動していました。お土産の和菓子も一個ついて合計4個お持ち帰りとなり、その後お店の喫茶室でケーキ等を頂いて帰って来ました。最近のワークのお出掛けは初めての体験続きで充実している感がありますね。



ワークの仕事

いよいよ今年の素麺の箱折りの仕事も終わりに近付いて来ました。さて、ワークの今後の仕事について真剣に考えて行きたいと思っています。昆布の袋詰めの仕事が続けていくのか。それとも新しい仕事を開拓していくのか。悩む所です。あけび便りを読まれた方で何か良い案がありましたら、スタッフまでご一報下さい。

お知らせ

すこやかセンターバザー
8月20日(木)



全国パーキンソン病友の会 兵庫県支部 姫路ブロック 8月~12月



8月交流会はお休みです

9月 交流会

日時:9月20日(日)13時半~15時半
場所:“あけびの実”
会費:1家族ワンコイン(500円)
内容:姫路ブロック長ワンポイント歌・報告事項
★木村恭子さん(ニコニコ体操・笑顔ダンス・スマイルヨガ等笑ってみませんか?)

10月 交流会

日時:10月19日(日)13時半~15時半
場所:“あけびの実”
会費:1家族ワンコイン(500円)
内容:姫路ブロック長ワンポイント歌・報告事項
★「ホームホスピス」って? 在宅で暮らすために・・・

11月 交流会

日時:11月15日(日)13時半~15時半
場所:“あけびの実”
会費:1家族ワンコイン(500円)
内容:姫路ブロック長ワンポイント歌・報告事項
★「姫路ブロック介護者の会」
交流会の最後に時々患者と介護者と別れて話合うことがあります。今年最後の交流会にお互いに一年を振り返ってみましょう。

患者・家族交流会

日時:12月8日(火)
場所:しあわせの村
会費:1000円(お弁当代)
内容:全国パーキンソン病友の会兵庫県支部の「患者・家族交流会」です。姫路ブロックからは例年と同様マイクロバスで参加します。
★しあわせの村患者・家族交流会
ゲスト:「げんきな子」
河中ご夫妻は広島県支部の支部長です。音楽活動で全国の仲間を励ましておられます。

県難連主催 医療相談会

日時:9月27日(日)13:00~
会場:龍野経済交流センター
講師:宇多野病院 神経内科医長 水田英二先生
申込が必要です。友の会又は保健所

問合せ先

670-0804 姫路市保城363-3
デ イ ャ ビ ス あけびの実内
全国パーキンソン病友の会 兵庫県支部
姫路ブロック 木村美貴子
TEL079-280-6935 FAX079-280-6932
Mail:kimura@akebi.or.jp



「卓球クラブ」 8月・9月の練習日

8月 4日(火)
8月18日(火)8月27日(木)
9月 1日(火)9月10日(木)
9月15日(火)9月24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)