

あけびだより

平成28年3月



絵手紙教室

長谷川輝子 氏

パーキンソン病と自律神経症状との関係 ②

自律神経には身体を動かしたり緊張したりする時に活発になる「交感神経」と、リラックスしたり休んだりする時に働く「副交感神経」の2つがあってバランスをとりあっています。「あけびだよりNo128(平成27年6月)」に続き自律神経とパーキンソン病について考えてみました。

パーキンソン病では脳のドーパミン神経細胞だけでなく自律神経の細胞にもレビー小体の沈着が生じるため運動関連の他に自律神経の症状が現れると考えられています。

立ちくらみ 立ち上がった時に血圧が下がって脳の血流量が減るため起こす症状で「起立性低血圧」と呼ばれます。

対策：もっとも簡単なのは立ち上がる前に脚を少し動かすことです。

むくみ むくみの原因は血液(水分)が脚の方に溜まって元に戻りにくくなるからです。

対策：脚の筋肉を動かして血流を促すことが大切です。パーキンソン病の治療では薬と運動が「車の両輪」で、運動はむくみを防ぐことにも役立ちます。

体重減少 パーキンソン病の自律神経症状として、腸の働きが悪くなることがあります。体重が減りすぎると病気への抵抗力が落ちてしまうので注意が必要です。やせる理由はいくつかありますが身体のこわばりやジスキネジアで筋肉に力が入っていたり、薬の影響で代謝が高まったりしている可能性があります。

対策：まずパーキンソン病の薬の治療を行って、スムーズに食事ができる様に運動機能を保つことが大事です。

不眠 眠れないという訴えには、昼間はよく動いて夜はしっかり休むという規則正しい生活を整えることがまず基本です。夜間の頻尿で眠りが妨げられている場合には、睡眠薬ではなく頻尿の治療が先決です。寝返りが打ちにくい、パーキンソン病の薬が切れ、痛みが増して眠れない時は、パーキンソン病薬の調整が必要だと考えられます。「レストレスレッグス(おずおず脚)症候群」という睡眠の病気もあります。(とりぷるより)

★患者の治療満足度についても、運動機能そのものより、気持ち良く快適な生活を送ることができる点が重視されますので自律神経症状のケアは大切です。

NPO法人あけび 事務所

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

あけびの実

各施設で取り組む

2月からあけびの実とあけびの輪に統合されて、職員も、利用されている皆様も戸惑いが多かったと思います。約一カ月が過ぎて、それぞれの施設でリハビリやレクを楽しんでやっていただけるように工夫をこらしています。今月はそれぞれの施設での取り組みを紹介します。



平行棒が入りました。早速歩行練習です。姿勢矯正の時も使われています。



エルゴはひそかなブームです。パーキンの方は歩けなくても自転車にうまく乗る事が出来ると言われています。



発声練習にも力を入れています。ハーモニカも良い訓練になりますね。何の演奏をしてもらえるか楽しみです。



姿勢矯正は必須です。うつぶせ寝、柱を背にして立ったり、薄い布団を歪みに合わせてあてて横になるなどその人に合わせた方法を選んでやっています。



卓球場が2階に出来ていつでも使うことができます。2階に上がれない人は、デイルームでやっています。



ビックは定番メニューです。楽しみにされている方も多くなっています。

節分



長巻きずし、上手に出来ました。今年は南南東でしたね。大きな口をあけて福を呼び込みました。



リハビリ色々

輪は、あけびの方が多くこれ、リハビリの流れなど内容に戸惑われた方が多かったかもしれません。逆に輪におられた方にとっては、初めての絵手紙など、新しい事に挑戦する機会になったのではないのでしょうか。一緒に良いものに仕上げて行きましょう

あけびの輪



ビッグ・wiiバランスを取り組まれています。



橋本幸子氏

初めての絵手紙、どうでしたか。年末にマイカレンダーが出来るのが楽しみです。



高齢の方の歩行練習、立ち上がり練習などひとむきに取り組まれる姿は皆さんを励まします。



姿勢矯正の為に午後のひと時、横になったり、柱を背にして立ったり思い思いの方法で行っています。



指先がうまく使えない人が多く、指先を動かす練習をしています。キャップを番号のところにに入れるのですがこれがまた頭を使います。洗濯バサミを時間を計ってはさむトレーニングも行います。



絵手紙もお習字も得意で、素敵な作品を描き上げておられました。腕が動かなくなりなかなか思うようにはいかないですが、筆を持たせてあげると心なしか、表情が動きます。買い物やカラオケもお好きで、皆さんがされると参加したいと意思表示があります。

節分

今年は自分の巻きずしは自分で巻きました。上手く巻けた人やパンクした人がありましたが、男性陣が意外と上手なのには驚きました。

梅見

曾根神社に梅を見に行ってきました。毎年今頃になると春が待ちどおしくなります。



ワークハウスあけび

地域とつくるレストラン はなの家



デイが統合されてからもずっと二階暮らしを続けて来ていたワークでしたが、最近午前中のリハビリ体操や食事を一階できるようになり、体操が十分できるようになりました。ビックにも挑戦しています。



「富山型」のデイサービスを運営するNPO法人「はなのいえ」様（青山北）が、レストランをオープンされ、ワーク全員でティータイムに出掛けて来ました。広くてとてもどかな田園風景の中に木の香りのするおしゃれな建物、大きな窓からは姫新線を走る一両や、二両編成の電車が向こうの方に見え、まるで童話の世界の中に居るようで、一瞬時間が止まったかのようでした。いつもは障害者の所員さんが働かれているそうですが、その日はたまたまお休みの日だったという事で非常に残念でした。



お知らせ

すこやかセンターバザー
3月17日(木)



いいねー

全国パーキンソン病友の会 兵庫県支部 姫路ブロック



お知らせのページ

お礼

先月号で認定NPOを取得することをお知らせし、ご協力の依頼をしたところ、早速多くの方にご協力頂き、6月の申請に向けての準備が出来る目途が立ってきました。本当にありがとうございます。ご子息・御兄弟様にもお声をかけていただき、口数を増やして下さい方もございます。本当に頭の下がる思いです。このご期待に沿えるよう頑張りますのでこれからも見守って下さいませようお願いいたします。



2月21日兵庫県支部主催の市民公開講座に50名余りで参加してきました。順天堂、服部先生のユーモアを交えた話、京大、高橋先生の少し難しいIPSの話、神戸市民病院の幸原先生による、よくわかるパネルディスカッションどれをとってもすごく勉強できました。発症前診断で、睡眠・便秘・嗅覚に異常が見られたら進行を遅らせることが出来るということやパーキンソン病にとってどんなリハビリが有効か研究されているということなど、楽しみです。最後は握手会！！

友の会姫路ブロック

- 3月20日 13:30~15:30
あけびの実
- 4月17日 10:30~15:00
施設見学
- 5月15日 13:30~15:30
あけびの実

医療相談会

宇多野病院 水田英二先生
日時 3月21日 [月] 13:00~
場所 あけび
申し込みが必要です。
tel079-287-1025
fax079-287-1026



「卓球クラブ」 3月の練習日

3月10日(木) 3月24

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)