

あけびだより

平成28年4月



絵手紙教室

菊池 武明 氏

パーキンソン病と水分

パーキンソン病の場合、新薬を服薬しない限り1ヶ月又は2~3ヶ月に1回の診察を受けます。症状が急変することは殆どないと言われてはいますが、転倒による怪我、骨折・誤嚥性肺炎・お薬の副作用として悪性症候群などは、すぐに担当医に連絡をして適切な処置を受けなければなりません。また、「危険」という意識はないのですが危険因子と考えられるのは水分摂取不足です。アルツハイマー病やパーキンソン病などの「脳の病気」を持つ人たちの食事習慣を調べた研究で、共通の問題点として水分摂取不足があげられています。

人間のからだは水分なしには生きていけません。

一日生活をすると、気づかないうちに使われたり蒸発する水分が約900ml、最低の尿の量でも400ml、大便に100mlが排出されますが、汗の量や気候・湿度によってもことなりますので、だいたい1400ml程度は一日に摂取することが必要です。

そのバランスが崩れると「脱水状態」になり、からだにさまざまな悪影響を与えます。

(PDの場合便秘・ジスキネジアがきつくなる・お薬の効きが悪い・幻覚などがひどくなる等。)

のどの渇きを感じていなくても 定期的にティータイムで水分を摂取したり、食事には汁物などの水分を含むものもとりにいれるような習慣を作りましょう。

一日の飲み物の量をメモして、少ないようなら積極的に水分をとるようにしたいものです。

水分不足度チェック !!

◇水分といえばアルコール(お酒)からたくさんとっている。

◇どちらかという便秘がちである。

◇トイレが近くなるといやなので、外出時や寝る前は水分を控えるようにしている。

◇食後にお茶を飲むことはあまりない。

◇ティータイムのように食間に飲み物を飲む習慣がない。

◇のどが余り渇かないので特に水分を気にして飲んでいない。

◇一日に飲んでいる水分が1リットルを越えることはない。

チェック項目が多かった人は 水分摂取不足の可能性ががあります。ただし、アルコールはかえって利尿作用をおこして脱水のもとです。

腎臓の病気等で医師から水分摂取制限を受けている方は主治医の指示によること

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



日常体操



昼食後やおやつ後に姿勢矯正で、体に負担の少ないようにくの字で横になって頂いています。



最近では、特に体の歪みが大きい方が、エルゴに乗って頑張っておられます。エルゴに乗ると、自然とご自分で背筋をまっすぐに伸ばしてこがれるので終わった後は、足を動かして気持ちいいとの声が聞こえます。



今月の誕生者は、男性3名でした。お手玉キャッチや叩いてかぶってジャンケンホイなど、紅白対抗ゲームを行いました。

オセロ大会



あけびの実では、オセロが大流行しています。何気なくしたオセロから現在は、白熱した戦いになってきています。何手も先を考え（脳トレ）、指先でオセロをひっくり返す（手指運動）という、トレーニング効果もあるようです。

梅見



ご家族からのお便り



：あけびの実にお世話になり始めて、2回目の誕生日を迎えました。毎日がこの様に笑顔でありたいと願っております。いい記念になります。有難うございます。（松下富男様、奥様）

：初めて医療相談会に出席させていただきありがとうございました。同じ病名でも、人それぞれに症状の出方が違い、色々ご苦労されていることが分かり、よい勉強をさせていただきました。また、ランチも色々手の込んだことをしていただき、有難うございました。美味しかったです。（藤原佑造様、奥様）

：あけびの実にお世話になって、本当に毎日が楽しいです。今までの私でしたら、少し落ち込みがあった様です。卓球、発声、習字と中でも習字は力のこもった指導をして下さいます。最近、電子メールが流行って文字を書く事はありません。脳トレの時間に筆ペン学習を取り入れて下されば幸いです。（長塚茂様）

（嬉しいお便りを頂いています。医療相談会を利用して、昼食を一緒にとって交流をするという初めての試みをしました。時間がうまくとれず長くお待たせしてしまった方もありご迷惑をおかけしましたが、色々な機会をとらえて、交流して頂けるようにしたいと思います。北条のあけびが空いていますので何時でもお話に来ていただけるような環境を作りたいと考えています。こられる時は連絡下さいね。筆ペンのご要望もさっそくとりいれたいと思っています。）

あけびの輪

統合して2カ月が過ぎました。利用者さんも職員もだいぶ慣れてきて少し落ち着きを取り戻したのではないのでしょうか。「生活向上為リハビリ」と言われ、リハビリということに意識しすぎて、しんどい思いをされたかもしれません。楽しいことをいっぱいする中で、自然にリハビリが出来るのが一番と考えます。1日終わって、「しんどかったな〜」ではなく「楽しかったな〜」と言われるような取り組みをしていきたいと思ひます。やりたいことがあればどんどん提案して下さい。



暖かい日差しの下でシロトピア公園に行き散歩しました。足つぼマッサージも気持ち良かったですよ。



ミニ運動会



ミニ運動会を開催しました。射的や腕相撲、パン食い競争など試合となると力が入ります。

日常体操



ひな祭り

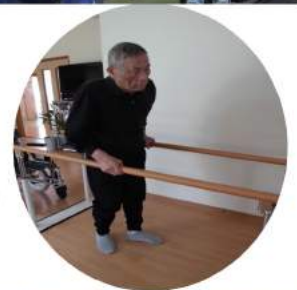
利用者さんの娘さんから、ひな人形が飾ってあるので来ませんかというお誘いに、お邪魔したうえ甘酒をいただきカラオケまでさせていただきました。

ご家族からのお便り

：月曜日の帰宅時「新しい動画が入ったので見て欲しい」と言われ、何の動画だろうと待っているとスイスイと歩いている父の姿!そして連絡帳に書いて下さっている「歩行器をひよいと持ち上げてスイスイ歩かれています」という文を読ませて頂き、本当に驚きです。本当にこんな時間があつたんだとうれしい限りです。父に尋ねると「不思議なんや!!」と。安心って大きな力ですね。
(岩村和雄様 娘様)



お手前



ボランティアの石坂さんによるお手前を楽しんでいただきました。手作りのお菓子も美味しかったです。お手前の作法を習うのも心が落ち着いて良いですね。



ワークハウスあけび

袋新しいの
使ってね〜

ワークの仕事



雨が心配されうどんの量も少し少なくして販売を始めたのですが、小雨程度で一日持ちこたえ、フリマとも大盛況で終わりました。ボランティアさんに感謝!!うどんを食べていただいた外人さんの持っておられる袋が破れているのに気づき、新しい袋と取り換えてあげている和泉さん。手真似で通じましたよ。

そうめんの箱折りの仕事が来ました。久しぶりなので新鮮な気持ちで取り組んでいます。初めての時はミスが多く大変でしたが、今では折るスピードの速さと正確さには驚かされます。片マヒの方がおられますが、片手で起用に上手におられます。作業を始めるのも終わるのも、また掃除機をかけるのも自分たちで計画的にやっています。ノルマがないのが良いのか悪いのか??

お知らせ
すこやかセンターバザー
4月21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



飾磨の保健センターでホームホスピスについての難病講演会がありました。



ボランティア会議が2カ月に一回開かれています。あけびの要望などをお伝えし、協力体制を取って頂いています。この日は石坂さんによるお手前を頂きました。お菓子は勿論福丸さん手作りのおはぎです。美味しかったことは笑顔が物語っています。

お知らせのページ

2016年4月13日(水)
第14回パーキンソンデー
(国会請願)

2016年5月15日(日) 13:30~
あけびの実
第13回法人通常総会

第7回ぐ〜ぴん卓球交流会

2016年4月16日(土) 13:00~
障害者スポーツ交流館(明石) 申込が必要です。
パラリンピック車イス卓球選手の別所キミエさんに手ほどきを受けます。

友の会姫路ブロック交流会
4月17日 10:00~15:00 集合 あけびの実
施設見学

てのひらの家(高砂) グループリビング
ほほえみの森(八家) ホームホスピス
施設見学を終えてから
実で昼食会をします。
参加される方は申し込みして下さい

5月の交流会は法人の通常総会と重なりますのでお休みいたします。

2016年6月26日(日)
~27日(月)
第40回全国パーキンソン
病友の会全国総会・大会
宮城県仙台市
震災復興ツアーも予定されています。



「卓球クラブ」
4月の練習日

4月14日(木) 4月28

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)