

あけびだより

No. 144

2016年10月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

平成28年10月



絵手紙教室

菊池武明 氏

賢い患者に！！

(レボドパ・DCI製剤服薬時の注意)

レボドパ製剤は1972年に発売され、当時はパーキンソン病の治療はこれで完成したと思われたいくらい劇的な効果がありました。しかしレボドパは万能ではなかったのです。レボドパは上部小腸で吸収されます。さらに血液から脳に入る時に「血液脳関門」があり、脳に到達できるのは服薬したレボドパの1%くらいです。また、血中半減期は短く60分～90分で効果が失われます。1980年には阻害薬が開発されました。今私達が服薬しているのは、レボドパと阻害薬が一緒になった合剤です。上手に服薬すれば約10%が脳に到達します。

レボドパ製剤を服薬する時には、200ml以上の液体と共に服薬し、早く小腸に到達させることが大切です。液体は水と限らず、お茶・コーヒー・ジュースでも構いません。牛乳・ヨーグルトはいけません。レボドパはアミノ酸です。牛乳・ヨーグルトなど、アミノ酸の豊富な飲料では競合して吸収率が低下します。

一つの例ですが、アメリカで35年暮らしていた日本人女性、朝からチーズを食べ牛乳を飲みハムエッグを食べる生活をしてきた人が、日本の老人ホームの食事になると「激しいジスキネジアが出現した」これは食生活によって必要な薬の量は変わるということを意味しています。お薬が効かないという方は、飲み合わせ、食べ合わせを確認してみる必要があります。

レボドパの効果は2～3時間ほどなので、進行して脳内ではほとんどドパミンが作られなくなると服薬調整が必要になります。(失敗しない治療の受け方：藤本健一先生)

レボドパ＝メネシット・ネオドバストン・マドパー・イーシードパール・ドパコールなど

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

音楽療法



あけびの実



今月の音楽療養は、息をたっぷり吸って、少しずつ区切り大きな声を出し、ゆっくり歌う練習をしました。とても良い声が出ていました。家でもこの方法で歌うと、立派な発声練習になりますね。先月までは、リズム打ちでしたが、今月は、コカリナ・ハーモニカが加わり立派な合奏になってきました。

西播磨病院



お出かけ



利用者さんが絵画教室から出品されている作品展を見に出かけました。自分の作品が、展示されているのを見ると本当にうれしく思いますね。



「今日は温熱療法やね。」終わった後は「本当に気持ちよかった！」と大変喜ばれています。福丸さん、本当に有難うございます。

交流会



京都の綾部市から、13名の方が見学に来られました。交流をした後は、一緒に卓球や脳トレを楽しみました。早速お友達ができた方もおられ輪が広がった様です。少しの時間でしたが姫路城も見させていただきました。



今月も、熱心にお習字に取り組まれていました。「手を持って書いて欲しい！」という声も良く聞きます。筆ペンや硬筆もやりたいなと、意欲のある声も続々と出ています。

楽しいね
あけびのバレエ
百たたき
孤独感
あけびの実で
気晴らしだ
へぼ将棋
八十一升
おなじ歳
長塚茂 作

今月の川柳

あるべき姿

パーキンソン病治療の
高血圧や糖尿病に具体的な治療目標があるように、パーキンソン病にも具体的な治療目標があります。その目標とは患者さんが年齢相応の日常生活活動（ADL）ないし現在就いている職業の維持が図られることであり、それを達成するための治療戦略を組むことが、我々専門医が科せられた責務です。パーキンソン病では動作が小さくなり、姿勢が前かがみになり、小声になりやすいので、早期から「大きく」「大げさに」「お腹から大声を出す」ことが必要となります。顎を引いて背筋を伸ばし、踵から着地し、手を大きく振って歩くなど、専門職から具体的な生活指導を受け、姿勢が前かがみにならないように予防することも大切です。このような運動は多くの場合、自宅で可能なものばかりです。施設に通って行うことがリハビリと勘違いしている方は認識を改めていただきたいと思っています。

「患者主体」の「他職種と共同作業」のパーキンソン病ケア理想の姿ではないでしょうか。みどり野リハビリテーション病院神経内科 高橋裕秀先生
(静岡県支部会報より)

作品展示会

あけびの輪

そうめん流し

馬場のコスモス畑



入院中の船越さんと



西播磨病院の廊下に毎年作品を展示させて頂いています。いつも何を出そうかと悩みますが、始まってみれば大作がそろいます。入院患者さんにとっても、一時の安らぎになればと思います。



誕生会



9月の誕生会は「箱の中身は何じゃろな?ゲーム」と、職員の原田さん親子による出し物(剣玉&よさこい踊り披露)。箱の中身はしめじ・とげとげボールなどから始まり、人の顔が入った場面では、恐る恐る入れた手を舐められたり噛まれたり…「ひゃ〜っ」と驚く姿にみんな大爆笑でした!原田さん親子も緊張の中、練習&本番お疲れ様でした♪

竹を組み合わせての準備作業から利用者さんの協力を得て、今年も本格的な納涼そうめん流しをみんなで楽しみました。デザートトマト流し・ブドウ流しも好評でした。準備の都合上、1日のみのそうめん流しとなりましたが、来年は色々な曜日で多くの利用者さんに楽しんでもらえたらと思っています。



新しく加わった職員の河原さんです。バレーも頑張ってます!宜しくお願いいたします。

9月施設対抗 ビーチボールバレー競争

記録発表

輪	9月20日(金)	273回
実	9月17日(土)	545回
ワーク	9月6日(火)	700回



昼食後… 仲良く(?) お昼寝休憩中zzz



ルネス花北の体育館では、卓球だけじゃなく歩行練習などの運動にも励んでいます。ファイト!

ワークハウスあけび

ワークのお出掛け

ワークの仕事



昼食後、いつものコーヒータイムを「ニュースカイ」の喫茶店に行ってきました。注文した飲み物はさまざまですが、中でもひとときわ満足そうだったのが、安田さんと北村まさひでさんでした。どうです、この満足そうな顔！！その後、喫茶店で時間をもてあますより海を見に行こうという事になり、御津のみちの駅に足をのばしてきました。道の駅はあいにくの定休日でしたが、反対に人も車も少なくゆっくりと海を眺める事が出来たので丁度良かったな～と言ったことです。海に近い所に住んでいながらも、私達は普段なかなか海を見ることがないのでしばらく海に癒されていました。



箱折りが終わって、今は昆布の袋詰めをしています。日々、皆真剣な眼差しでだし昆布の目盛りと格闘しています。

毎回ガンバってます！



お知らせ
 すこやかセンターバザー
10月20日(木)

最近ではリハビリとして、毎日パーキンソン病体操のビデオを見ながら体操を行っています。一生懸命やっていると結構な運動量になっている事に気付かされます。“ちりも積もれば山となる”の意識で、ワーク全員で日々前向きに取り組んでいます。そして、昼食前と帰宅前にはビーチバレーを行っています。1日の中で皆が一番よく笑う時間ではないでしょうか。ワークは人数が少ないので、余っている椅子もメンバーに加え、結構器用に足で拾ったり、偶然頭で打ったり、梁や、そのメンバー兼椅子がうまくキャッチをしてくれたりとお腹の底から笑える事が沢山あって一番楽しいひと時です。さて、今月は何処が1位かな？

9月11日の臨時総会で承認して頂き、あけびの共同住宅が、進み始めました。それとともに医療的ケア、介護の充実が必要になってきます。そのための訪問看護ステーションとヘルパーステーションを同時にオープンしようと準備を進めています。共同住宅の名称については「あけびの家」「あけびの里」などが出ています。良い意見があればおよせください。あけびの共同住宅が、パーキンソン病患者にとって、支え合いながらよりよい生活の場になるようにしっかりと準備を進めて行きます。ご協力よろしくお願いいたします。

全国パーキンソン病友の会第3回近畿ブロック卓球大会 in 和歌山
 日時 11月23日 [水] 11:30~16:00
 場所 田辺スポーツパーク 和歌山県田辺市上の山1-23-1
 tel 0739-25-2531

参加費 1,000円 (宿泊・懇親会参加者は別途)
 競技種目 個人戦のみ 3人で予選リーグを行いそれぞれのブロックから決勝トーナメントへ進みます。
 問合せ・申込 tel 079-287-1025 fax 079-287-1026

友の会姫路ブロック交流会
10月交流会は休みです。
 医療講演会などに参加して下さい

「卓球クラブ」
 10月の練習日
 10月11日(火)10月25日(火)
 場所：ルネス花北体育館
 連絡は北村・長谷川まで (287-1025)