

あけびだより

No. 146

2016年12月1日発行

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

平成28年12月



絵手紙教室

木下素子

友の会兵庫県支部結成30周年

全国パーキンソン病友の会は患者会として全国各県に支部があります。兵庫県支部は1986年(昭和61年)11月、全国で19番目に出来ました。

30年前は10年で寝たきりになり、15年で死に至る、と言われていた頃で、パーキンソン病と診断されるのにはまだまだ時間がかっていた時代です。

私が友の会に入会したのは2002年、発症してから4年目の頃です。病気のことを知りたいと思っても情報をどこから得たらいいのか分からず不安ばかりの毎日だったように覚えています。

友の会の行事は殆どが神戸で開催されていましたが、時間が許す限り参加するようにしました。何をやるにも同じことが言えますが、動くと見えてくるものが必ずあります。当時の私は患者会に参加し、病気を知る事で不安を少しずつなくしていったようです。当時、同じ病気の人と話が出来るのは患者会に参加した時だけでした。

「患者会は地域の社会資源」と言われます。地域格差は大きく、得た情報は地域の仲間(ピア)に伝えることが私の役割だと思つと出かけるのが喜びになっていきました。

「患者会には三つの役割がある」と・・・30年以上も前の「患者運動」に書かれています。

第一の役割は「自分の病気を正しく知ること」、

第二の役割は「病気に負けないために」、

第三の役割は「本当の福祉社会をつくるために」

今、情報はインターネットからあふれています。「患者会に入って何かいいことあるの」「会に入っても、何もできないから」といって入会を断わる人がいます。今病気で苦しんでいる人ですから、何もできなくて当然です。しかし、どのような人にも、できる活動があります。それは“会費を納めること”です。役員の人たちも、同じ病気の患者や家族です。

30年前も今も、その役員の人たちを励まし支えるのは、新らしく入会して下さる会員の方々が喜んで下さることです。

まだ未入会の皆さま、是非全国パーキンソン病友の会にご入会下さい。

特定非営利活動法人あけび

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

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



「花こま」さんの公演で猿回しが花北センターでありました。お猿さんかわいかったですよ



11月生まれの方が多く、今月は2回に分けて手作りケーキでお祝いをしました。あけびでの誕生日は5回目という方から初めての方まで、一言ずつコメントをいただきました。「あけびに来るのが楽しみ」、「家族に明るくなったと言われます」と嬉しい言葉をいただきました。



朝の体操でも、手指を使います。脳で考えて、指を動かす。“グー・チョキ・パー・キツネ”など、簡単なようで難しいです。最後には、手をつないでスクワット10回×2セット。家ではできないけれど、皆ですれば頑張れます

毎日、手指の運動で数字合わせ、おはじき並べをしています。タイムを計って自己ベストが出ると大喜びです。なかには、二人並んで競争をする人も・・・



昼食後、休むことなく囲碁・麻雀を楽しまれています。麻雀は初心者だった方も、今はばっちり一員になっています。頭も手指も使って楽しいですね。



嚥下指導



シロトピア公園に出かけ、散歩と石畳歩きをしました。石畳を歩いているときは、痛くて痛くて顔がゆがみますが、そのあと、施設に帰ってから、足裏がポカポカして気持ちよかったです。「よく眠れました！」とうれしそうでした。



胃ろうされている太田さん。ご家族の許可を得て、恐る恐るおやつを食しています。食事もしょこつ始められています。



飲み込みがしにくい・よだれが口から流れ出してしまう…などの症状で困っている方はもちろんですが、パーキンソン病患者さん全体として日常生活で意識しておくべき大切なことがいくつかあります。

中でも重要なのが“座っている時の姿勢”前かがみが強く、テーブルにのめり込むような格好（とくに食事中）は腹部への負担が大きく、誤嚥・肺炎リスクも非常に高まるので、体を起こして正しい姿勢に戻していく必要があります。

あけびの輪



年末の患者・家族交流会ステージ発表にお
けて合同練習中。本番間近、バッチリかな？



誕生会はサークル（フラハラ
ウ オレアレア）にフラダンス
と音楽を披露していただき、
みな首にレイをかけて一緒に
楽しみました♪（参加した看
護職員の田原さんもいつもと
は違った雰囲気でしたよ）男
性利用者さん、鼻の下が伸び
ていたかも（笑）



（麻雀・オセロ）長期休養から
復活された福永さんも脳トレ・
ゲームに励まれています。



・相談会



姿勢×



姿勢○

① 椅子に浅めに座り、後ろにゆったりもた
れるような姿勢をとる。足の位置も、台の上
に乗せるなどして少し高めにできると良い
② なるべく高さのあるテーブルを手前に近
付けて使う
茶碗や皿が取りやすいようにと低めのテー
ブルや位置に置きがちですが、姿勢面では逆効
果となり、悪い状態を習慣化してしまうこと
になります。
家でもデイでも椅子に座って過ごす時間は1
日の大半を占めるので、普段から正しい姿勢
を意識して、飲み込みやよだれの問題を改善
していくようにしましょう。



となりの公園で保育園児の運動
会があり、みんなで観ながら応
援☆ 英語が飛び交って可愛く
賑やかでした

有元さんのファッション第2弾！テーマ
は陶芸家や料理人？実は昔にお母さんが
作ってくれたさおえ（作務衣）を時々大
切に着用されているのだそうです。想い
がこもった和装、いいですね（〜）



ルネス体育館では卓球&歩行練
習に励んでいます。疲れたら
床でストレッチも行います。



足湯でほっこり
& たそがれ

ワークハウスあけび

ワークのお出掛け



最近、次々と何等かの仕事があり遊んでいませんねえと言う事で、ミーティングの時に皆の希望を聞くと、カラオケがしたい！という意見が断トツでした。今回は、ラウンド1に10時から13時の予定で行って来ました。一人平均5曲位歌い、トリは中山さんの「まつり」で盛り上がり、みんな満足したようです。

友の会姫路ブロック予定

兵庫県患者家族交流会

12月10日(土)10:00~

しあわせの村

あけびの輪で集合してバスで行きます。

神戸市難連医療相談会

日時：12月4日(日)13:00~

場所：神戸市勤労会館

講師：神戸大学神経内科教授

戸田達史 先生

姫路ブロック患者家族交流会

2017年1月15日(土)11:00~

あけびの実

新年会でカラオケを計画しています。

お願い

かねてからお知らせしていますあけびの里が来年2月の開所に向けて準備が進んでいます。エレベーターやトイレの増設などしばらく工事に掛かりますが、見学したいと思われる方は申し込んでください。又、ご家庭で必要でなくなった品がありましたら、処分する前に一声おかけ下さい。

お待ちしております。

必要品例

洗濯機・冷蔵庫・ソファ・トースター・暖房器具・アイロン・ミシンなど

ワークの仕事

年賀状の印刷受付中です

表面	1枚	20円
裏面	1枚	50円
両面	1枚	70円
手数料		1000円

年賀状の見本が各施設にありますが、順次受け付けておりますので、皆様、申込宜しく願いいたします。

連日昆布の袋詰め作業をしています。内職程度の金額にしかありませんが、“チリも積もれば山となる”の気持ちで取り組みればしっかり金額に反映されてくるので、みんな熱心に取りくんでいます。筒通しの作業も得意とされる所員さんがおられ、責任をもってイキイキと取り組んでいます。



友の会機関誌発送業務



筒通しの仕事(車の部品)

お知らせ

12月のすこやかセンター
バザーは
お休みです



お知らせ

医療相談会

宇多野病院 水田英二先生

日時：12月23日 [金] 13:00~

場所：あけび

申し込みが必要です。

tel079-287-1025

fax079-287-1026

よりよい日々を過ごすために

原サキ

パーキンソン病と診断されてから8年目を迎えようとしています。

薬の効いている時と効いていない時がはっきりし始め、先が不安になっていましたが、テレビで見た、水分を多くとるということを実践

してから、体全体が活性化し、少しずつですが効果が出始めました。水分の摂取量は2.2~2.3リットルが目安です。多く摂ることで、薬の効き目も違うように感じます。「水分を多くとる」と併せて「リハビリ」もしっかり行っています。薬は回数を分けて服用することで、一日の苦痛を感じる時間が少ないように感じます。これからもパーキンソン病と上手に付き合っていかなければなりません。病気に負けないで、「よりよい日々を過ごすために」良いと思ったことは実践し、継続しようと思っています。

原様より手記を頂きました。抜粋して掲載しています。詳しくはスクラムで!



「卓球クラブ」

12月の練習日

12月6日(火) 12月20日(火)

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)

連絡は北村・長谷川まで(287-1025)