

あけびだより

No. 218

2022年12月1日発行

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



絵画教室

福江弘子氏

ジストニアについて?

12月になると私のパーキンソン病との共存の生活も26年に入ります。急に進行する病気では無いのですが 進行期の私達にとって1年はやはり大切な時間であると改めて実感しています。パーキンソン病は「醜い病気」だと言われていますがその通りだと・・・今まで曖昧にしてきた「ジストニア」をもう少し知りたいと思います。

ジストニアとは?

曲げようとする筋肉と伸ばそうとする筋肉が同時に収縮して、一定の位置に固まってしまい、その体の部分がゆがみます。

ジストニアでは 強い痛みを伴うこともあり、「生活の質」を低下させる問題のある症状と言えます。とてもツライ病気であるにも関わらず社会的認知度が低く、適切な治療法になかなかたどり着けないのが現状のようです。

●ジストニアの症状は?

*両目を固くつぶる。

*頰がさまざまな方向に傾く。または引っ張られる動きを伴う。

*絞り出すような、かすれた声しか出ない。または、声が出ない。

*字を書く時に限って力が入り、字が書けない。

*全身性ジストニア(体幹、または二カ所以上の分節に渡る)。

ゆっくり、ねじれるような奇妙な不随意運動が、主に体幹や四肢、頸部で起こり、その結果として不自然な姿勢になります。

●特徴

*症状の現れる場所は、足、手、顔、舌、首、下あごなど様々

*早朝、薬の効果が切れた時に生じることが多い(早朝ジストニア)

*オフ時のジストニアは、下肢に最も多く現れる

*痛みが伴う事がある

*ドパミンが不足した場合でも、過剰の場合でも起こりうる

対処法として「昼寝」があります「腰が曲がる」「首が下がる」といったジストニア姿勢についても良い影響が見られる

パーキンソンの患者さんは仰向けになって寝ると上体が真直ぐに戻る人が多いのは、パーキンソン病による姿勢異常は、骨に原因があるのではなく筋肉の異常な収縮によって起こることを示しています。私はまさに今、見えぬジストニアと戦っています。ネバ・ネバーギブアップ!! (K/M)

認定・NPO法人あけび

認定・NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: day@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

〒672-8030 姫路市飾磨区阿成植木836-A

TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765

Mail: houkan@akebi.or.jp

訪問介護ステーションあけび

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

Mail: akebi-herupa@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

TEL 079-284-0055 FAX 079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

あけびの実



★12月の制作

一年間使える「からくりカレンダー」を作られました。草花の写真やイラストを選んで貼っていきました。右から開けても左から開けても…あら不思議！オリジナルカレンダーの完成です。



★あけび行楽弁当

西播磨展示会に向けて、みんなでコツコツ取り組んできました。広告の紙や新聞紙のカラーを細かくちぎって色別に分けパーツごとに貼り付け…なかなか根気のある作業でしたが、半年かけてやっと完成した時は本当に感動しました。

お出かけ



★お出掛け

名古屋山へ紅葉見学に行ったり御座候書山麓店に行き美味しいケーキとコーヒーでゆったりタイム～自然に接したり、甘～いスイーツはやっぱりリフレッシュできますね



金井ヒロ子氏



森山幸子氏



お習字

★お誕生会

今月は4名の方のお祝いです。2チームに分かれて「叩いて被ってジャンケンホイ」「サイコロゲーム」を行いました。誕生会での挨拶ではF様より「私はあけびに来て皆さんの笑い声と歓声を聞いているだけで嬉しくて…充分なんです。これからも宜しくお願いします。」のお言葉を頂き職員一同大変感激しました。こちらこそどうぞ宜しくお願いします。



フラワーアレンジメント



★友の会姫路ブロックの方たちと一緒に、ルネス花北の体育館で卓球をしています。会長さんのご指導のお陰で皆さんずいぶん上達されました。いつも有難うございます。

★実の日常

フラワーアレンジメント・習字・絵画と決まった教室とお出かけは楽しみの一つですが、室内でもいろいろなレクを楽しんでいただいています。利用者の皆さんが笑顔で笑って過ごせる時間が少しでも長くありますように。

あけびの輪



★今月のちぎり絵は2作品完成しました。一つは『秋の森の動物たち』、もう一つは『クリスマスツリー』です。昼食が終わると利用者さまから自然と「ちぎり絵しよか？」と声が上がります。



★気候の良いこの季節。名古屋の銀杏ドライブとコスモス畑にお出かけしました。今年は台風による塩害で枯れてしまった銀杏の木もありましたが、名古屋の銀杏は例年通りの美しさでした。



★美しい花と触れ合うと心が癒されますね。ご自分で思い思いに活け、そこに三木先生の手が入ると驚くほど作品がグレードアップします。人気のフラワーアレンジメント教室です。

★お隣の公園へ散歩に出かけました。広々とした公園は、歩行練習にもってこいです。おひさまをたっぷり浴びて、今夜は快眠できますように！！

★近所のスーパーへお買い物に行くのは、人気のレクリエーションの一つです。ご自分の目で確かめてする買い物は楽しいですね！



★ボランティアさんが拾ってきてくださった松ぼっくりでクリスマスツリーを作りました。色付けし、ビーズやスパンコールで飾り付けをし可愛いミニツリーが完成しました。

★送迎途中「美味しそうなサンドイッチ屋さんがあったよ！」の利用者さまの一声で、サンドイッチを食べようの日が出来ました。昼食の後で食べられるかなあと心配の声も上がりましたが、玉子サンドやフルーツサンドは別腹！！皆さま美味しく頂かれました



橋本幸子氏



★今月の誕生会は、ジロリンさんに来ていただきギターの弾き語りと軽妙なトークをご披露いただきました。人気の歌謡曲ばかりで、皆さんノリノリで楽しめました。あけびで初めてお誕生日をお迎えになったYさま。とても喜んでくださいました。



★お休みのスタッフが愛犬を連れてきました。可愛いワンちゃんを見ると、皆さん笑顔いっぱいとなります。ミニミニドッグセラピーの時間でした



グループリビングあけびの里

訪問看護ステーションあけび

訪問介護ステーションあけび

訪問看護の診て聴いて

あけびに入社して早1年が経とうとしています。訪問リハビリに携わっているとさまざまな悩みをお聞きします。

その中でも多いのが「腰曲がり」症状です。腰曲がりとは加齢により脊椎の椎間板がつぶれてしまったり、骨粗鬆症による圧迫骨折などが原因でも起こります。

パーキンソン病の方に多い腰曲がりとは、腰や背中を後ろから支える筋力が低下することが原因であることが多いです。

腰曲がりを放置すると脊柱の関節が拘縮し正しい姿勢がとれなくなってしまいます。

そうなると治療がとても難しくなってしまいますので、早期の予防が大切になります。

1日1回、朝にストレッチをすることをお勧めします。



【体幹のストレッチ】

うつ伏せになり、肘をついた状態で体幹を1分程度保持します

※脊柱管狭窄症や骨粗鬆症の方、痛みのある場合は対象外です (K・K)

里の住人



今年7月に大阪から里の住人になられたN様。

とても意欲的な方で時間を見つけては散歩や買い物にお出かけになります。

足が弱らないことはもちろんですが、気持ちを健康に保つためにも必要なことですね。

里の料理



「食べるのが一番の楽しみ」と聞きますが、なかなか要望に添える物を提供するのには難しいです。喜んでいただけるものかと考えてますが、喉と食物の形態が合わないと言われることもあり、考えさせられます。ご意見ご要望をお聞かせください。精一杯近づけるようにいたします。

あけびの自費サービス

先日、訪問介護先のお客様からDBSの調子が悪いので急遽病院受診をお願いしたいと要望があり、自費サービスで病院受診に付き添いで行きました。

急な病院受診が必要な時や、介護保険では間に合わない、介護保険では行えないサービスなど、ご家族様の代わりにサポートしたいと思っております。必要な場合はいつでもお問い合わせください。 訪問介護ステーションあけび

お知らせ

パーキンソン病友の会兵庫県支部 姫路ブロック

*全国パーキンソン病友の会兵庫県支部 第33回患者・家族交流会のご案内
【日時】令和4年12月3日(土)10:00~15:30
【場所】しあわせの村 研修館ホール
【会費】2,000円(参加費1,000円(お弁当代含む) バス代1,000円)

バスを利用される方
出発 あけびの実 8時15分
あけびの輪 8時45分

*12月 患者・家族交流会
県の交流会に参加するのでお休みします。
*1月 患者・家族交流会
【日時】1月20日(日)
新年会を予定しています。

誌上作品展



小野世津子氏



殿納七恵氏



中谷紀子氏



三木京子氏



寺下典子氏



木下素子氏



「卓球クラブ」練習日

12月6日・20日(火)

場所:ルネス花北体育館
持物:上靴・ラケット

連絡先(280-6931)