

あけびだより

No. 235

2024年5月1日発行

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

リハビリ

訪問看護のリハビリ職員4名がデイサービスあけびの輪・あけびの実に順に伺って、あけびのリハビリをご紹介します。温かく迎えて下さったご利用者の皆さま、職員の方々、貴重なお時間をどうもありがとうございました。その時にお話させて頂いた内容を、ご紹介いたします。

令和6年5月



絵画教室

市川伸一氏

作業療法、それはこころとからだのリハビリテーション

食べること、お風呂に入ること、トイレに行くこと、着替えること。日々の何気なく行っていることが、病気やけが、障害などで難しくなってきたとき、生活動作の一つひとつの大切さに多くの人が気づきます。単純に見える動作も、実はこころとからだの複雑な動きでできていたこと、当たり前のように思っていた日々の暮らしや周りの人とのいつもの関わりに、生きている喜びがあったことに。

でも、何もあきらめることはありません。作業療法は、障害とも折り合いをつけながら、自分らしさを取り戻すための、こころとからだのリハビリテーションです。その人が、その人らしく、健康や幸福を感じられることを目指して、一人ひとりに寄り添って作業療法のプログラムはつくられます。

～日本作業療法士協会HPより抜粋～

リハビリ豆知識 & 一人ひとりオーダーメイドのプログラム

視覚や聴覚と違い、普段は意識することのない感覚ですが、生活する上でとても大切な感覚があります。それを**固有感覚(固有受容覚)**といいます。

固有感覚とは、目で見なくても、自分の体の位置や動き、力の入れ具合を感じ取れる感覚のことです。固有感覚が適切に働くことで、私たちは自然と良い姿勢を保って動いたり、物に合わせて力加減や触り方を変えたりすること(椅子を運ぶ時はグッと力を入れて、ジエンガをする時はそっとゆっくり等)ができています。

近年の研究の中で、パーキンソン病の方は筋力や柔軟性といった運動機能だけでなく、感覚機能、特にこの**固有感覚が鈍感になりやすい**という報告が挙げられています。良い姿勢に正したつもりでも、鏡で見ると背中が曲がっている…これは固有感覚が鈍くなってきているのかもしれません。

さて、固有感覚は歳を重ねても鍛えることができます! 体にグッと力を入れる動きが有効です。

例えば、パーキンソン病の方におすすめの運動に四這い体操があります。四這いでの運動は筋力やバランスのトレーニングの他、手足でしっかり体を支えて固有感覚を賦活する効果もあり、それらいくつかの要素が合わさって前傾姿勢の改善に繋がっています。姿勢が良くなると転びにくくなり、食事がしやすくなり、心や体がふわっと軽くなって、いつもよりお喋りだって弾むかもしれませんね。

「このリハビリにはどんな意味があるの?」とリハビリ職員にぜひ聞いてみてください。

日頃、取り組んでいるリハビリが、お一人お一人のあんな事やこんな事に役立つんだと知って頂き、リハビリや日常生活へのモチベーションに繋がられるよう努めて参ります。

過去は変えられない、未来は分からない、だからこそ「いま、ここ」を何より大切にして、利用者様との時間を笑顔あふれるものにしていきます。

(訪問看護H/M)

認定・特定非営利活動法人あけび

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

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

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

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

訪問看護ステーションあけび

〒672-8064飾磨区阿成植木836番地A号

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

あけびの実



お花見

♪お花見

今年は外濠公園へお花見に出掛けました。爽やかな心地の良い風に、桜の枝もふわりと揺れていました。自然と皆さんも笑顔満開でしたよ



♪手芸

手先の器用なK様に教えて頂きながら、メタルクヤーンでティッシュケースやコースター作りに取り組みれています。針を使って細かい模様にも挑戦!素敵な作品が完成しました。

誕生日会



♪4月お誕生会

今月は「姫路マジッククラブ」によるマジックを披露して頂きました。タネが所々見え、あれなんで?と思われるマジックもありクスクスと笑いに包まれていました。最後にハーモニカでHappyバースデー♪を演奏して頂きました。



新しい友
あけび
めぐみ氏

青木めぐみ氏

一刻千金
あけび
新村由佳氏

新村由佳氏

山里の春
あけび
金田光昭氏

金田光昭氏

花ざかり
あけび
山本きみ子氏

山本きみ子氏



♪制作

コツコツと力を合わせて藤の花作り。糊で貼り付け、苦戦しながら立派な藤棚が完成しました。ツバメと蝶々が気持ちよさそうに飛んでいます。

♪筍

今年もたくさんの方から「掘ったよ～」と大量の筍が届きました。毎日のお昼メニューに登場し美味しく頂きました。

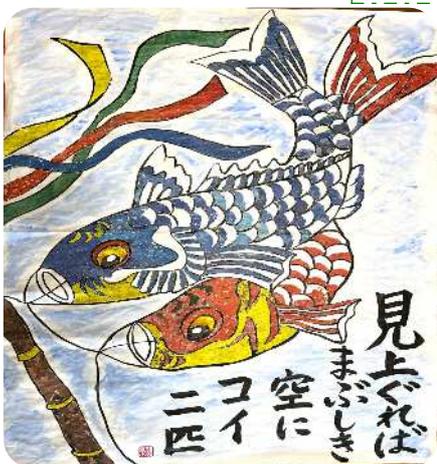


お花見

あけびの輪



★日本人にとって桜の花は特別な感じがしますね。1週間、毎日お花見に出かけました。満開の桜の下で、お散歩したり体操したりお饅頭を頬張ったり桜吹雪は、また格別でした。



★今月のちぎり絵は、鯉のぼりです。青空に悠然と泳ぐ鯉のぼりは、子供たちの健やかな成長を祈念しています。今回初の試みで、皆さまに詩・俳句・短歌など募集し、一番の人気作品をちぎり絵に添えました。5月は石井千恵子様の作品が選ばれました



★午後のプログラムは、皆さまのご希望のレクを実施しています。オセコを楽しまれるひと時があります。皆さん、角を取られないようにと真剣な表情で取り組まれています



田中千磨氏



★今月のお楽しみ会は、『ナブアメリカ』さんのフラダンスを鑑賞しました。三姉妹さんによります息ぴったりのフラダンス!利用者さんも一緒に踊って、とても楽しい時間を過ごすことができました。

★毎月2回、フラワーアレンジメント教室があります。Nさまは、奥さまにプレゼントしたいと初挑戦されました。お花を触るのは初めてとの事ですが、とても美しく仕上がりました!



★月曜と水曜日に楽しみみのパン販売があります。ご自分でお買い物に行きにくい方が多いので、自分の目で見て選ぶことをとても楽しみにされています。

訪問看護ステーションあけび

訪問看護ステーションあけび

★訪問看護あけびのリハビリスタッフが、日替わりで実と輪に研修に来られました。理学療法や作業療法の指導をして頂きました。
日頃、デイの中でもパーキンソン病患者さまに有効な体操を実施していますが、より専門的な指導を受けてたいへん勉強になりました。
作業療法と理学療法の違いなど一面に報告も掲載しています。
作業療法が姿勢のゆがみに効果があることは大きな発見でした。(固有感覚)

お礼



一賛助会員募集
年会費
1口 1,000円
出来れば3口から
お願いいたします

理学療法



賛助会員及び会費のお礼

今年度も多くの方から賛助会員のお申し込みをいただき、有難うございます。
昨年度はみなさまのおかげで20周年記念講演会の開催ができ、有難うございました。また新たな気持ちで、パーキンソン病の方たちの砦としての役割を果たせるように頑張りたいと思います。
今後ともご支援くださいますようお願いいたします。

作業療法



*法人 第20期の通常総会を開きます。

[日時] 5月26日(日)13:00~15:00
[場所] あけびの実
ご意見ご要望があればお寄せください

お知らせ



橋本幸子氏

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

*5月患者・家族交流会

[日時] 5月19日(日)13:00~16:00
[場所] あけびの実
[会費] 1家族 500円
[連絡先] TEL280-6935

嚙下指導・相談会相談会

日時: 5月11日 [土]
場所: あけびの実
昼食を取りながら診て頂きますので申し込みが必要です。
tel 079-280-6931
fax 079-284-0932

パーキンソン病
市民公開講座
in姫路

2024/5/25 (土)

14:00~15:40

会場: BIZSPACE 姫路

住所: 姫路市本町127

大手前ダイネンBLD. II
チラシを同封していますのでお申し込みください。

(TEL 079-262-6702)

国会請願に行ってきました。

「世界パーキンソン病の日」は4月11日。パーキンソン病の発見者である、ジェームズ・パーキンソンの誕生日であります。今年は12日になりましたが、「国会請願」はこの日にあわせて行われている全国組織である友の会のメインイベントです。毎年みなさんに署名いただいております国会請願書を、今年は西播磨・姫路ブロックの長谷川雅規と花澤一子幹事と神戸の山田哲朗幹事で「国会請願」集会に行ってきました。そして紹介議院の先生に国会請願書名簿2082筆を手渡し要望事項の説明を行い、80分を超える真剣な質疑応答の末、無事任務を完了いたしました。
友の会姫路ブロック 長谷川雅規



「卓球クラブ」5月練習日

5月14日 (火) 28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)