

あけびだより

No. 236

2024年6月1日発行

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

今日の俳句

令和6年6月



ムクナ豆

八升豆とも呼ばれており、江戸時代には食用とされていた。強健かつ多収性の作物。高温性で短日型なので日本での栽培は少ない。

ムクナ豆には5%のドーパ(L-ドーパ)が含まれ、海外では薬価が高い為、リウマチ薬、喘息薬、解熱剤として、現在も使用されているようです。

ムクナ豆はその収穫量の多さや、栽培地を選ばないことまたその豊かな栄養素から、将来の食糧危機の救世主として期待されています。

適度な雨と気温さえあれば、痩せた土地でも栽培が可能です。

最近、ムクナ豆の話を姫路地域でも聞くことが増えました。

11月に姫難連の医療相談会があります。講師として、オーガニッククリニックの佐古田医師をお招きして、パーキンソン病とムクナ豆、食事についてお話しいただく予定です。ぜひ、みなさんと一緒に勉強がしたいと思えます。

(服用したいと思われる方は必ず主治医に相談してください)

パーキンソン病のムクナ豆

パーキンソン病に足りないドパミンを補充する場合、大きく分けて2種類の系統の薬があります。

- ①ドーパとカルビドパ(メネジットなど)
 - ②ドーパとベンセラジド(イシドパール・マドパー)
- ドーパ脱炭酸酵素阻害剤には2種類あり、1975年に配合錠として使用されるようになった。ドーパミン自体を飲んでも、血液脳関門を通過しないため脳内に到達しない。そこで、ドーパミンの前駆物質であるL-ドーパを服用すると、小腸から吸収されて血中に入る。脳内でビタミンB6と脱炭酸酵素阻害剤の力を借りてドーパミンに変化し、足りなくなったドーパミンを補ってくれる。

短所 ムクナ豆は単独で多く服用すると吐き気、頭痛が生じる
ドーパ製剤に比べると作用が弱いと感じる場合がある

長所 副作用が少なく、ビタミンB6の低下もない。便秘、立ちくらみ(起立性低血圧)などが起こりにくい

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



♪お誕生会

4月のお花見の外堀公園で偶然出会ったのが縁で今回「篠笛カント」の方に来ていただきました。篠笛とは日本に古くから伝わる竹に孔をあけた横笛です。音が出るまでが大変だそうです。篠笛の音に合わせて皆さんと大合唱♪感動して涙ぐむ方もたくさんおられました。

(K様のコメント)

演奏を聴いて涙が出そうでした。私の人生は25歳で結婚、50歳で病気になり、25年が何となくの節目である気がします。今年76歳になり、今日の篠笛カントの方たちがグループとして初めての演奏の披露だったと聞いて、私もこの節目に何か新しいことを“スタートしよう!”と思いました。)

♪嚙下相談

杉下先生に食事の様子を見て頂きました。「最近喉に電気をあて飲み込む力を良くする機械が開発されています。以前に比べてテクノロジーがとても発展してきています。体重が減少すると喉の飲み込む筋力が痩せるので体重管理は早めに対処しましょう。呼吸が浅い=声が小さい 水分は1日1.5~2リットル摂りましょう。



♪ゴキブリ団子作り

恒例のゴキブリ団子作り、ほぼ全員参加で行いました。サイズも形も様々で個性あふれる団子の完成です。団子を丸める手はもちろん、あーだ、こーだ、お喋りしながら口のリハビリにもなりました。



レク色々

パターゴルフ

オセロ

麻雀

風鈴制作

フラワーアレンジメント



豆剥き



♪ルネス卓球

冷暖房完備の広い体育館で月に2回集まり練習しています。玉拾いや歩行練習も合間に取り入れて皆さん体を動かしています。体験も大歓迎ですよ。



半紙と和紙を貼り合わせて風鈴作り。夏を先取りです。隙間が出来ないように確認しながら一枚ずつ丁寧に貼りました。涼し気なオリジナル風鈴の完成!

♪フラワーアレンジメント

参加人数も増え毎月賑やかな時間を過ごされています。男性陣も大奮闘で素敵な作品を持ち帰られています。





手作り麻下
リハビリグッズ
紙コップと手袋
ストローを使っ
て、拭き戻し風
のグッズを作りました。



★『虹色の風』さんに歌謡ショーをしていただきました。懐メロを歌ったり、ダンスを踊ったり、とても楽しい時間でした。お若い頃を思い出し、涙される方もおられました。

★今月のちぎり絵は、雨の日の相合傘です。併せて、俳句も募集し優秀作品を作品に添えています。今月は清須幸人さまの作品です。惜しくも選ばれなかった句の掲示もしています。これからも、皆さんの思いを句にしたためて、応募してくださいね！



★皆さまの力作“毎月のちぎり絵”が但陽信用金庫飾磨店にて1か月間展示されています。模造紙サイズの9作品が一堂に会し、とても見応えのある作品展となっています。お近くの方はぜひ見学におでかけください。



★可愛いボラシテイアさんが来てくれました。(スタッフの息子です) 利用者さんと一緒に体操やお買い物、オセロなど楽しんでくれました♪ また来てくださいね。



★名古屋山につじ見学にお出かけしました。晴天に色鮮やかなつつじの色が映えました。



レク色々

★デイの午後は、いろいろなレクリエーションを楽しんでいます。頭や身体を使って楽しいだけでなく、リハビリも兼ねています。

★姿勢を正して、大きな歩幅で、歩行練習です

卓球

将棋

風船/レー

オセロ

トランプ





パーキンソン病は、多くが老年期に発症し年を取るに従って患者数が増加する疾患です。現在「パーキンソン病パンデミック」といわれるほど患者数は増加しており、加齢に疾患の進行が加わった晩期をどう治療し生活していくかは難しい問題となっています。

タイトルの「50+30」は、「50」は岡田芳子がパーキンソン病を発症してからの、「30」は舟波真美が診断を受けてからの年月です。

若い頃に病を得た2人の若年性パーキンソン病患者が、病気の晩期と人生の晩期に立った今、病気とともに過ごしてきた過去・現在・未来の思いを執筆しました。

なお医師でもある岡田は患者としての視点と医療者としての視点から執筆しており、患者・家族に限らず、パーキンソン病の治療・療養に関係するすべての方々に読んでいただきたい内容となっています。

パーキンソン病は、多くが老年期に発症し年を取るに従って患者数が増加する疾患です。現在「パーキンソン病パンデミック」といわれるほど患者数は増加しており、加齢に疾患の進行が加わった晩期をどう治療し生活していくかは難しい問題となっています。

若い頃に病を得た2人の若年性パーキンソン病患者が、病気の晩期と人生の晩期に立った今、病気とともに過ごしてきた過去・現在・未来の思いを執筆しました。



もくじ

岡田芳子 パーキンソン病50年間
新型コロナウイルス感染症の影響／“歩く”を考える／ジスキネジア／リハビリ／パーキンソン病の症状について／生活、その中の工夫／暮らし／患者の疑問に答える／通信について／障害者として／Mさんとの対談より／神経内科の医師に伝えたいこと／薬を中断するとうるなる？／医師として患者として37年／2012年の対談から10年、現在まで

舟波真美 パーキンソン病30年間
子育てと自分育て／できないことが増えていくけど…／コントロールができないジスキネジア／立ち上がれない…／DBS／DBS手術の後／まだまだ…／嚥下障害／症状に慣れちゃったんだよね／大切な出会い／車と出会う



困った時にすぐに役立つ本です。
手元においていつでも参考にされるとよい本です。
【お問い合わせ、ご購入は (079-262-6702)】

お知らせ

ピンポン・パーキンソンしあわせの村
交流卓球大会

- 【日時】2024年6月22日(土) シングルス戦・23日(日) ダブルス戦
- 【会場】しあわせの村体育館
- 【募集人数】約50名(先着順で募集人数になり次第締め切ります。)
- 【参加資格】パーキンソン病と診断された方
ダブルスはパーキンソン病患者とその介護者、家族も参加可能
- 【参加費用】2,000円(二日間シングル・ダブルス両方参加も同じ)
*宿泊費、昼食代(1,000円・1食) 交流会日(7,000円)は別料金
- 【申込方法】参加希望の方は、申込用紙に記入し、至急FAXしてください
FAX 079-237-9745(友の会 長谷川)



「卓球クラブ」6月練習日
6月4日(火) 18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)

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

- *6月患者・家族交流会
- 【日時】6月16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



芹沢登代子氏

看護師・介護士
募集

神経難病の方たちの日常生活を、家族の方々と共に考え、支える温かい職場です。一緒に働きませんか！

2023年度の通常総会が終わりました。
皆様のおかげで、歩みを止めることなく20年を迎えることが出来ました。
今年度はまた新しい夢に向かっての挑戦が始まることを総会で確認いたしました。
温かく見守っていただきますようお願いいたします。