

あけびだより

No. 241

2024年11月1日発行

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



絵画教室

松原良一氏

LSVT BIG® (エルエスブイティービッグ)

LSVT は、アメリカで考案されたパーキンソン病に特化したリハビリテーションプログラムです。

認定資格をもった理学療法士・作業療法士のみが施行を認められているものです。

LSVT BIG®は身体の動きの大きさに焦点を当てたトレーニングを行い、集中して大きな動作を繰り返し、日常生活動作の改善を目指します。

強度の高い運動を短期集中的に行うことで、パーキンソン病特有の小さく遅い動作を正常なものに近づけます。その改善された正常な動作が、治療期間を終えても持続するということが証明されています。脳の神経細胞が変化して新たなネットワークを築くことで、その変化が持続することに基づいているからですが、神経細胞を変化させるのはとても大変です。

短期集中的に、高強度の訓練が必要になります。そのためLSVT BIG®の治療期間は連続4日間×4週間になります。1日の訓練は理学療法士・作業療法士とマンツーマンで1時間、そして自主トレーニングがセットになります。そしてその改善された正常な動作が治療期間を終えても持続するということが様々な研究により証明されています。

公式の方法でおこなうことで、歩行速度、歩幅、持久力、バランス、上肢機能全般(シャツのボタン留め、ペットボトルの蓋の開閉、書字、かき混ぜ動作)など、様々な動作のすくみに対して効果が期待できます。

振戦やジスキネジアに対しては、その症状自体の改善は困難なようですが、振戦やジスキネジアが出ていても正しい動きができるように訓練することは可能だそうです。

通常のリハビリとは違い、LSVT BIG®ではストレッチやマッサージはありません。

動作一つ一つに努力が求められます。毎日の自主トレーニングも欠かせないため、重要なのはリハビリや自主トレーニングに意欲的なことです。

LSVT BIG®の治療を受けるタイミングは早いに越したことはありません。診断がついてすぐのタイミングでも早すぎるということはありません。また症状が進行した人でもLSVT BIG®の治療は可能です。

この度、LSVT BIG®の認定講習会に参加したことでパーキンソン病のリハビリに希望をもつことができました。LSVT BIG®はエビデンスのあるリハビリテーションプログラムです。

より多くの人に届き、適切なタイミングで提供できるよう励んでまいります。(K/K)

【あけびでは、早くからビッグのリハビリを取り入れてきましたが、新たに訪問看護のスタッフが、認定資格をとったことで、ビッグの神髄を理解し、長い療養生活の中で希望をもって生活が送れるように、一緒に考えていきたいと思えます。】

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

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



♪お誕生会9月

【サンマルコ・エスカルゴ】の皆さんに、腹話術とコカリナによる演奏を披露して頂きました。5歳の女の子「しょうこちゃん」と握手をしたり抱っこしたりほっこりする時間を過ごしました。



♪お誕生会10月

今月のお誕生会は福崎町の【福★福ボランティア会】によるマジックショーでした。75才～90才の元気いっぱいの方々にもビックリ！ボランティアさんからも元気を貰いました。箱の中身が消えたりピエロが踊ったりと楽しいひと時でした。



♪作業療法～洗濯物干しや利用者様から頂いたお花を生けたり、シソの実を採って佃煮にして美味しく頂きました。



♪新人ST

皆さんのお食事の様子や、飲み込み…嚥下について診て頂き、口腔体操などいろいろと指導してもらいました。皆さん真剣にお話を聞かれました。とても貴重な時間でした。



市川伸一氏



金田光昭氏



♪ボランティアさん

夏野菜の収穫が終わり、畑もすっかり綺麗になりました、次はエンドウ、おでん大根、春菊、ホウレン草などを植えて頂きました。今から収穫が楽しみです(^_^)ボランティアさんいつも有難うございます！



誕生会



あけびの輪



★今月の誕生会は、『篠笛CANTOさん』によります篠笛演奏会でした。篠笛は日本の木管楽器の一つ。古くは、弁慶と牛若丸が京の五条大橋で出会った時に牛若丸が吹いていた笛が篠笛だそうです。情緒あふれる優しい音色が心に染み渡りました。

★足の爪のトラブルでお困りの方は多いです。福祉爪ケア専門士3級を取得したスタッフが爪のケアをお手伝いしています。



★枝豆の旬がやってきました。作業療法と称し、枝豆の掃除をしていただきました

★久しぶりにマクドナルド昼食をしました。初めて食べる方、30年ぶりという方もおられました。



松下啓子氏
神楽
 運天恵子氏

内田勝子氏
暮秋

橋本幸子氏
落葉



★あけびの言語聴覚士 新しいスタッフが輪の食事中に嚥下状態を聴診して、お一人ずつアドバイスをしてもらいました。集団指導では、『加齢と共に全身の筋力低下するのと同じで、のどの筋力も低下します。それを防止するためには、“とにかく声を出す！とにかくのどを動かす！！”』と教えてもらいました。

★ご家族からの手紙 いつもありがとうございます。あけびでお世話になってもう1年も経っていてビックリしました。だんだん病気も進んでいるようですが、今の生活が少しでも永く続けられたら嬉しいです。これからもお世話になりますがどうぞよろしくお願いたします。あけびの輪の綴じて頂いた本は子どもや孫たちにみせてやります。お正月に帰省しますので。



★毎年恒例の西はりまりハピリテーション作品展が10月4日～11月27日まで開催されています。あけびので、取り組んでいるちぎり絵・絵画・習字作品を中心に利用者さまの力作が展示されています。残念ながら病院から見学許可が出ませんので、写真でご覧ください。

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

訪問看護の現場から

転倒予防と二重課題トレーニング

私たちは、生活するうえで複数の課題を同時に行っています。例えば、歩きながら話す、コップを持つなど。高齢になれば、複数の課題の処理が行えなくなってきました。歩行中に話しかけられると足が止まってしまう高齢者は、6ヶ月以内に転倒する危険性があると報告されています。

転倒しない体づくりは、『動作に余裕を持つ』と言う事が大事になります。

そこでお勧めしたいのが・・・

◎2つの課題（身体を動かす + 考える）を同時に
行うトレーニング

- ① 歩きながら(足ふみしながら)しりとりや連想ゲーム、3の倍数で手を叩くなど
- ② 貧乏ゆすり(踵を上下にゆする)をしながら引き算や連想ゲームなど
- ③ 一人じゃんけん(右手を勝つ設定にして左右の手を同時に出してじゃんけん、同時でなくても後出しでもOK)
- ④ コップに水を入れこぼれないように歩く(更に100から7つつ引き算)などなど

組み合わせは自由自在なので、家族や友人、デイサービスでやってみてください。(H/K)

お知らせ

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

*11月患者・家族交流会

薬の勉強会

【日時】 2024年11月17日(日)

1部 薬の話 10:00~12:00

2部 生活の話 13:00~15:00

【場所】 デイサービスあけびの実

【会費】 1家族500円

昼食を申し込まれる方は実費をいただきます。

【持ち物】 お薬手帳

【申し込み・問い合わせ】 TEL 079-280-6931

fax 079-280-6932

姫路市難病相談会

【日時】 2024年11月23日(土) 13:00~15:30

【講師】 篤友会 オーガニッククリニック

院長 佐古田 三郎 医師

【テーマ】 パーキンソン病について

【場所】 姫路市総合福祉会館 5階

【対象】 難病患者及び家族、関係者など

【申込期限】 11月8日(金)

【申込・問い合わせ】 079-289-1635



新入職員紹介

言語聴覚士の藤定と申します。飲み込みとお話のリハビリを担当します。

パーキンソン病の方に限らず、年齢を重ねると全身の筋力が落ちてくるのと同じように、舌の筋力や飲み込みの際に必要な喉周りの筋力も低下してまいります。

最近「薬を飲むときに喉に引っかかりやすくなった。」「時々むせる事がある、咳払いをすることが増えた。」などの状態が見られる場合は、嚥下機能が落ちてきている可能性も示唆されます。喉や舌の筋肉量は身体に占める割合は少なく、元のように戻すことは難しくなってまいります。お食事をおいしく召し上がられておられる今から、嚥下機能維持を目的としてリハビリを行っていただくことで、少しでも長く口からお食事を召し上がっていただけるようになります。

あけび念願の言語聴覚士が入職しました。

西播磨リハビリ病院で神経難病の患者さんをたくさん診て来た経験もあり、きっと、私たちの「出来る限り安全に食事を楽しみたい」想いに寄り添ってくれると思います。

上記に述べているように筋肉量が少ない上に回復が難しいので早めのリハビリをお勧めします。

パーキンソン病友の会兵庫県支部

第35回患者家族交流会

テーマ

「あなたの笑顔が明日の勇気になる！」

【日時】 令和6年12月8日(日) 10:00~15:30

【場所】 しあわせの村 研修館 体育館

1部 医療講演 大阪刀根山医療センター

遠藤卓行先生

2部 卓球教室・リハビリ教室等

「卓球クラブ」11月練習日

11月5日(火) 19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)

