

# あけびだより

No. 242

2024年12月1日発行

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



絵画教室

田中千満氏

## 『薬の勉強会』

11月友の会患者・家族交流会と一緒に、富山 デイサービス地球の子 代表の中川美佐子さまを講師に招いて薬の勉強会を開催しました。

### 1部は薬の話。

パーキンソン病治療薬には大きく分類して9種類あり、それぞれの作用機序について手書きの図面を使って解説がありました。その中でも特にレボドパ製剤・アゴニスト・MAO-B阻害薬について、中川さまの長い経験から詳しくお話してくださいました。

自分に合った薬を調整することは、とても難しい事です。

『まずはパーキンソン病とはどんな病気、自分はどんなタイプで、どんな薬を飲んでいるのかももう一度しっかり足元を確認しましょう。』というお話でした。

### 2部は生活の話。

『薬の効きやすい整った生活をしているかどうか、しっかり生活習慣確立しましょう。』まず、睡眠についてドーパミンを増やすためには質の良い睡眠を十分にとることが大切です。良い睡眠をとるためには、メリハリのある活動的な一日を過ごしているか見直しが必要です。

水分摂取はとても大切です。水分は一日に1500~2000ml飲みましょう。水分をしっかり飲むことで、薬の効きがよくなる(パーキンソン病治療薬は小腸の入口あたりで吸収されるので、しっかり送り届けましょう)・脱水にならない・便秘が治る等良いことがたくさんあります。

薬は飲み忘れしない。バランスのとれた食事をしましょう。薬の吸収を妨げる食品・便秘に有効な食品等の勉強もありました。便秘は腸での薬の吸収を妨げるので解消しましょう。

朝は朝日を浴びて体内時計を整え、定期的な運動をするという生活サイクルを作る。

練習を3か月続けたら習慣になるので、習慣にするよう努力しましょう。

楽しい・嬉しい気持ちはドーパミンが放出促進されるので、笑顔で楽しみのある生活を送りましょう。

日内変動の記録記入の実演もしてくださいました。

『動かないからお薬を増やす前に、まずは自分の生活を振り返る事が大切です。』というお話を患者さんの立場に立って、具体的に解りやすくお話してくださいました。

エネルギーで、ユーモアたっぷり、わかりやすい中川様のお話に引き込まれ、アツという間の5時間でした。ありがとうございました。

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

## あけびの実



お出かけ

### ♪外出 コスモス

秋晴れの空の下、眺めるコスモスは格別でした。花を摘んだり散歩をしたりと時間がゆっくり流れていました。また来年も元気に一緒にみんなで行きましょうね(^\_-)-☆



## 誕生会



## レク各種

### ♪レク各種

寒くなってきましたが、室内では対戦形式のレクが多く、皆さんつつい熱くなり力が入ります

### ♪あけび畑

冬野菜の春菊、おでん大根の間引きで大忙し。利用者さんが交代で作業されています。収穫が今から待ち遠しいです。



### ♪絵画教室

毎月たくさんの方が参加されています。「中学校以来に絵を描いたわ〜！」と興奮される方も。楽しいお喋りも弾み、素敵な作品が仕上がっています。



お出かけ



★毎年恒例のコスモス畑。天候の加減で1週間延期になったので少し時期は過ぎていましたが、それでもピンクの絨毯に心躍りました。帰り道、美味しいアイスクリームをいただきました。



★紅葉を見に名古屋山に出かけました。黄色に色づいたイチョウをバックに笑顔で記念撮影しました。少し肌寒かったですが、季節を感じることができました。さあ帰ろうと、車に乗り込んでいると綺麗な外国人の女性の方が携帯電話を差し出してこれ、画面を見ると翻訳アプリで「世界には戦争孤児など弱い人が沢山います。同じような弱い高齢者に手を差し伸べ、あなた達は素晴らしい仕事をされています。神の御加護がありますように、」とありました。thank you ~と返し、where are you from?と尋ねるとベラルーシと答えが返ってきました。一瞬の出来事でしたが、とても心温まる時間が流れました。私達スタッフにとっては、いつもと変わらない利用者様との外出でしたが、褒められて幸せオーラに包まれた車内でした。

誕生会



★誕生会は『スイーツタイム』のミッキーさん。「紅葉」などクラシックギターに合わせて歌いとても楽しい時間でした。中でもオリジナルソング“こどものように”は中高年の心に響く歌詞で応援歌のようでした。「あなたの心の中のことども思い出して♪明るく楽しく可愛く生きてください」



橋本幸子氏



★今月のちぎり絵は、「聖夜に浮かぶクリスマスツリー。みんながワクワクするプレゼントがいっぱいのツリーです。」

世のすべて  
眠り落ちたる  
聖夜かな  
石井千恵子



★姫路市民会館で開催された年金者組合の『趣味の作品展』に出展しました。日頃、デイで取り組んでいるちぎり絵を7点展示して頂きました。多くの方に見て頂くと励みになります。

訪問看護ステーションあけび

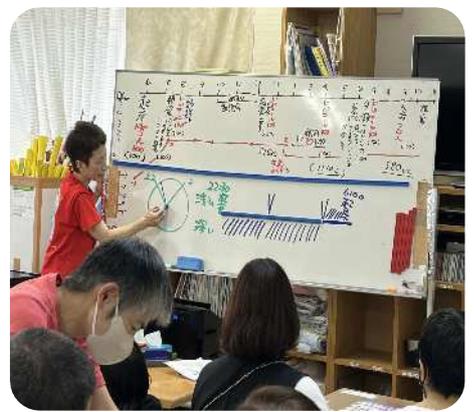
訪問介護ステーションあけび

「力を引き出す介護術セミナー」に参加しました。介助とは、こちらの都合で勝手に決めるのではなく相手を感じ、探る、相手の持っている力（残存能力）を最大限に生かし無理に持ち上げたり移動する事ではないという基本的なことを改めて学びました。普段の介助を考えると、利用者様の力を十分に引き出さず、何気に行っていることが不必要で利用者様の達成感を奪っていたのではないかと感じました。今回、基本的な事を改めて考える良い機会となりました。学んだことを今後の業務に生かして行きたいと思っております。あけびの実の職員の協力があって2日間の研修に参加できたことに感謝します。今後、利用者様から「あけびに行ったら良かった」、ご家族様からは「利用して良かった」と思って頂けるデイサービスを目指し日々精進してまいります。 あけびの実 E/M

**お薬の勉強会** 富山で、地球の子というデイサービスをされている中川様を招いて、学習会を開催しました。複雑な薬の話、長い療養生活を支えるためには、患者本人の意識が大切なこと、そのためには規則正しい生活はもちろん、正しい情報を得ることなど、20年以上の経験から導き出されたアドバイスを丁寧に話してくださいました。一面にまとめていますが、参加者の感想が届いていますので共有したいと思っ少しだけですが報告致します。



◎今回初めて勉強会に参加させていただきました。薬の種類や服薬方法、効果的な食事や正しい睡眠、水分補給の大切さなどユーモアを交えながら教えて頂き、楽しく学ぶことが出来ました。患者本人だけでなく、介護する側にも多くの気づきがあり有意義な時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。（Nさまの娘さまより）



◎患者自身が知識を得ることで、内服方法を医師と一緒に考え、提案出来るようになるのでは。医師に処方されるまま、受け身で、また薬は複雑で難しいと都合よく思い込んでいないかなど反省し、自信を持って薬や症状の話が出来る看護師を目指したいと思います。話を聞きながら、「あの人にはこういう提案をすればいいのかな」等利用者さんの顔を思いうかべながら聞くことが出来ました。私が今見ている患者さんの世界は人生のごくわずかな一部に過ぎず、日々進行する症状に葛藤され、先の見えない長い道のりを歩んでおられるのだと再認識しました。そこに寄り添わせてもらい、一人の看護師として何が出来るかを一緒に勉強していきたいと思っております。（訪看護護師）

◎病状日誌については、どれだけのお患者さんが出来るだろうと顔を思い浮かべながら聞いていました。しかし、受診時に自分の症状をうまく伝えられず、意図しない薬が処方されたり、何も変更されなかったりしてもどかしい思いをしたことも事実です。日誌を付けることで、客観的に困りごとを先生にわかってもらう手段としては、大切に有効な手段であると再認識しました。治療方法については、治療についてのマイナスイメージや、自分の価値観のおしつけではなく、適切な場面で正しい情報提供をし、迷っておられる方の思いに寄り添いながら意思決定の支援をしたいと思っております。あけびはグループ全体で、患者さんの生活を支援していることを実感しました。（訪看護護師）

年末年始 休業のお知らせ

2024年12月29日（日）2025年1月3日（金）

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

\*12月患者・家族交流会

12月交流会は県の交流会参加の為休みます。1月は新年会を予定しています。是非参加してください

【問い合わせ】TEL 079-280-6931

お知らせ



「卓球クラブ」12月練習日

12月3日（火）17日（火）  
13:00~15:00

場所：ルネス花北体育館  
持物：上靴・ラケット

連絡先（280-6931）



運天恵子氏