

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

和み

なご

11

Vol.28/2013 November

特集

●●パーキンソン病(神経難病)と共に生きる

コラム●回復期病棟スタッフのつぶやき



パーキンソン病(神経難病)と共に生きる!!

●パーキンソン病とは

脳内の黒質という場所にある神経細胞が変性することで、黒質で作られる「ドパミン」という神経伝達物質が減少してしまうことにより、脳から全身に出される運動の指令がうまく伝わらなくなり、体の動きが不自由になる病気です。主な症状としては、“力を抜いてリラックスしたときのふるえ”、“動作がぎこちなくなる”、“動作が遅いのみならず動きそのものが少なくなる”、“体が傾いたときに足を出して姿勢を立て直すことが難しくなり転びやすくなる”等がみられます。その他に、体中の働きを調整する「自律神経」の機能が乱れるため、“便秘”、“発汗”、“飲み込みづらい”、“冷え”、“むくみ”等の症状がみられます。

●パーキンソン病の治療方法

主な治療方法は**薬物治療**です。効果のある薬がたくさんありますが、使い分けに専門的な知識が必要です。必ず病院の**神経内科を受診**してください。合わせて**リハビリ(運動)**を行うことで、薬の効果を最大限に活かせることが期待できます。パーキンソン病の方は、病気の進行に伴い次第に体を動かすことが不自由になります。特に足の力が落ちると立ったり歩いたりすることがさらに難しくなり、動かないことで、体の動きがより硬くなります。運動療法を特別な訓練と考えず、毎日できる限り体を動かしてみよう。



今回、障害者福祉センターで開催されている「楽しく笑顔でリハビリ教室」に通っておられる川西信子さんインタビューしました。

川西 信子さん 80歳

12年前にパーキンソン病と診断されました。その後、腰痛を発症し、腰の手術を受け、長期間にわたりベッド上での生活を余儀なくされましたが、リハビリと投薬治療の効果もあり、押し車で歩けるまで回復されました。現在では一週間の予定がぎっしりと詰まっています。日々充実した日常を送られています。



月	火	水	木	金	土	日	月行事
・デイサービス ・編み物	・グランドゴルフ ・編み物	・外来受診 ・編み物	・デイサービス ・編み物	・グランドゴルフ ・編み物	・訪問入浴 ・畑 ・編み物	・畑 ・編み物	・『楽しく笑顔でリハビリ教室』 ・『友達とお茶会』

☆インタビュー☆

【生きがいについて教えてください】

元気に編み物、グランドゴルフが出来ているのが生きがいです。料理、掃除は一人でしています。買い物と入浴に関しては一人で行わないようにとされているので、買い物は生協を利用し、入浴はデイサービスと訪問入浴サービスを利用して、不自由のない生活を送っています。上手くサービスを利用しながら、自分で何でもできていることが生きがいで、うれしく、感謝の気持ちでいっぱいです。



【生活目標について教えてください】

自分が好きなグランドゴルフ、手芸、畑など今後も長く続けられることが目標です。そのために、出来なくても、少し無理をしても自分で動くように、努力をし続けなければならないと思っています。

【楽しく笑顔でリハビリ教室に参加して感じることを教えてください】

一回、教室に参加してみんなと交流したいという思いで、参加しました。電車とバスとで通うのは初めは不安があったけれど、周りの方の助けもあり教室に通い続けられています。プールも初めは怖かったけれど、水の中で体を動かして、知らない人と交流が出来、友達もできて、ほんとに楽しいです。

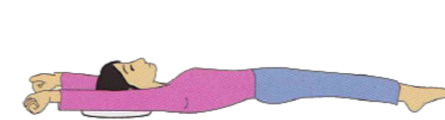
【最後に一言お願いします】

人生、後わずかですが、感謝しながら楽しんでいきたいと思えます。病気のことは神に任せて、このまま健康で一日でも長く生きられたら最高だと思います。悔いのない人生を歩んでいきたいと思えます。

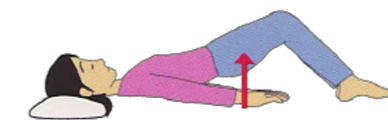


自分のしたいこと(例えば旅行、スポーツ、畑仕事等)を長く続けるためには治療と並行して、自分でするリハビリが重要です!!

パーキンソン病の毎日体操の紹介



まずは、伸びをしてみましょう。



仰向けに寝て両足を曲げお尻をあげます。



片足を抱えて胸に引き寄せます。もう片足の膝は曲げたままにしましょう。



うしろの壁を見るように肩からまわしましょう。



いす、またはベッドの端に座りモモを交互に上げ下げします。



いす、またはベッドの端に座り膝を交互に曲げ伸ばしします。



普段から、一息つくときは深呼吸を取り入れることが大切です。大きく息を吸って、吐いてからゆっくり休みましょう。

※体に痛みが出ない程度で行いましょう。運動を行う回数も、次の日に疲労が残らない程度から始めてください。

滋賀県立障害者福祉センター事業の「楽しく笑顔でリハビリ教室」

パーキンソン病の方にリハビリテーションが効果的なのはご存じですか。県立障害者福祉センター(草津市)では、パーキンソン病の方を対象とした「楽しく笑顔でリハビリ教室」を毎月1回開催しています。パーキンソン病の特性に応じたリハビリや軽い運動を取り入れたレクリエーション、日常生活に役立つ医療講演、参加者同士の交流会などを実施し、みなさんが『変化を実感できる』教室づくりを目指しています。参加された方からは、「楽しくて自然と体が動いた」「同じ病気に悩む人と交流できて気持ちが明るくなった」「自宅で継続した毎日体操を行うなどのリハビリができるようになった」などのご意見をいただいています。



東近江市で開催している教室の様子

この教室は今年で4年目を迎えましたが、毎年、「遠方のため参加したくてもできない」というご意見もあったため、今年度は長浜、東近江、甲賀でも実施しました。私たちは多くの方に参加していただき、みなさんの生活がより良くなるようなお手伝いをさせていただきたいと思っています。もし、教室にご関心をもたれましたらお気軽にご相談ください。



滋賀県立障害者福祉センター

お問い合わせ先

〒525-0072 滋賀県草津市笠山八丁目5番130号(担当:岩田) TEL.077-564-7327 FAX.077-564-7641
E-mail webmaster@shiga-fukushi-center.com HP http://www.shiga-fukushi-cente.com/



リハビリテーション科 小川 千夏

小川 千夏 (R.N. 小川)

●回復期リハビリ病棟ってどんなところ？

病中やけがのため身体機能や生活能力に障害のある方がリハビリによって日常生活に必要な機能の改善を図る病棟です。日々の生活自体をリハビリとし、身体機能の回復を通して家庭復帰・社会復帰ができるまで、日々リハビリに取り組んでいただいております。

●病棟での活動の一つとしてレクリエーションも行ってます！

入院生活の中で、季節を感じたリ创の患者様と交遊せり気分転換できる機会になればと、毎週日曜日の余暇時間を利用したレクリエーションを行っております。季節に合わせたお花見、七夕やクリスマスの飾りつけ、紙風船作り、クッキング、作品作りなどせりい患者様が楽しめる時間となっております。

刺繍が充分に覚えな方もおられ、作品作りなどでは一つの作品を作るのに時間がかかりますが、それでもおもしろく熱心に製作せ続ける姿が見られます。参加された患者様からは「出来上がった時はとても嬉しかった。」「色々な人と話せて良かった。」「良い気分転換になった。」「などの声がかれ、有難いなりと呼んでいてます。

これからもスタッフ一同、患者様の笑顔がみられる様をレクリエーションの開催せ心げたいと思っております。



患者様が作ったお花見飾り



患者様が作った七夕飾り

催しもの紹介

第8回 滋賀県連携リハビリテーション学会研究大会 リハビリテーション公開講座

●日時：平成25年12月15日(日)

●テーマ

●場所：栗東芸術文化会館さくら
中ホール (栗東市藤丁1-1-10)

地域包括ケアとリハビリテーション
～地域で自分らしく暮らすために～

(障害のある方や高齢者及びその家族が、住み慣れたところでいせいと生活が送れることを目指し)

リハビリテーションについて考え、理解を深める催しです。

皆様の生活に役立つリハビリテーションについて、皆さんと一緒に考えましょう。

◆午前の部 10:00～12:00 (受付9:30より) 滋賀県連携リハビリテーション学会 企画発表
◆午後の部 13:30～16:10 (受付13:00より) 公開講座

第1部 滋賀県立リハビリテーションセンター主催
県民公開講座 講師：滋賀県知事 高田由紀子 氏

第2部 滋賀県医師会 主催
高齢者のためのリハビリを考える県民公開講座

「ロコモティブ症候群 ～健康寿命をのばそう～」

講師：滋賀県医師会理事 志摩クリニック院長 麻生伸一 氏



★申し込み：学会事務局 (県立リハビリテーションセンター内) にご連絡ください。TEL.077-582-8157

和み

(第28号) 平成25年(2013年) 11月発行

編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進課

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)

TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5725

e-mail: shiga701@pref.shiga.lg.jp

Web: <http://pref-shiga-rehabil-cs.h.pia.or.jp/info/index.html>

R70
70周年記念誌