

PDサロン マリーゴールド

vol.09
2020年12月

白井病院 パーキンソン病ニュースレター



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆様こんにちは。もうすぐクリスマスですね。今年も残りわずかになりました。皆様にとってはどのような一年でしたでしょうか？今年も新型コロナウイルスの拡大が生活のいろいろな場面に影響し、大変な年になりました。最近も感染者が増加してきています。手洗い・消毒・換気などに気を付けながらお過ごしくださいね。

大変なことも多かった年ですが、免疫を上げるためにもおいしい物を食べたり、楽しい時間をすごしたり、幸せを感じる時間を作るのも大切です。

何かとあわただし師走ですが、ゆっくり楽しむ時間を持ちたいですね(^^)

今回は当院作業療法士の志賀よりお話をさせていただきます。

*パーキンソンサロン マリーゴールドにつきましては、コロナウイルス拡大の影響により開催日時未定となっております。

～パーキンソン病の特性を考える～生活で困難に感じる動きとその工夫③

パーキンソン病は脳の中にあるドパミンという物質が減るために脳から体への命令がうまく届かなくなり、体が動かしにくくなります。今回も前回に引き続き、生活で困難に感じる動きについてパーキンソン病の特性を考えながらお話をさせていただきます。

まず、1つ目は『2つのことを同時に行う動き』です。話しながら歩く、ドアを開けながら部屋に入る、煮物を作りながら卵焼きを焼くなどの～〇〇をしながら別の〇〇をする～ということが難しくなります。これらについては2つの動作を同時に行うのではなく、ひとつひとつ行うことでスムーズになります。そんなことをすると時間がかかる・・・と思われるかもしれませんが、うまくいかないまま続けるよりも、焦らずにひとつひとつを確実に行うほうが結果的に早く、ストレスなく行えることが多いです。

2つ目は複雑な工程がある動きです。買い物（レジで財布からお金を出して支払い、お釣りをもらって財布に入れる）、お料理（2つ以上の料理を同時に行う）、宅配便を受け取る（インターホンに出てハンコを持ち、ドアから出て荷物を受け取りハンコを押す）などの複数の動きが合わさる複雑な動きが困難になります。

この場合は複数の工程をあらかじめイメージしてから行ってみましょう。買い物であれば①財布を出す②紙幣を出す③小銭を出す④お釣りやレシートをもらい財布に入れる⑤財布をしまうなどの工程に分けて頭にイメージしてから実際に行うと良いです。また、電子マネーやクレジットカードを使用すると財布を出さずに済みますのでとても便利です。小銭が出しにくいときはキャッシュトレイや手のひらに出して店員さんに取ってもらうのも良いと思います。

お料理では①すべての材料を出して切る②煮物③汁物④焼き物と時間はかかりますが順番に行うと良いです。工程が多い場合はまず初めに順番をメモしてから行うことも良いと思います。調子が悪いときもありますから、簡単に食べられるレトルト食品や冷凍食品、自宅に届けてくれるデリバリーや配食サービスなどもうまく活用しましょう。

宅配便を受け取る場面では①インターホンに出る②ハンコを用意する③ドアを開ける④ハンコを押す⑤荷物を受け取るなどの工程をイメージしてから行いましょう。ハンコはあらかじめ玄関に置いておく、インターホンをリモコンのものにして身近なところに置いておくなどの工夫も試してみてくださいね。玄関まで行くのが大変な時は、無理せずに宅配ボックスや置き配（玄関先や指定の場所に荷物を置いてくれるサービス）を利用するなど便利です。

少しの工夫で生活が楽になることもあります。早くしなければ、完璧にしなければ。。。など考えすぎず、無理せず楽にできる方法はないか考えてみると良いですね。



作業療法士 志賀和未
(しが あいみ)

好きな言葉

「できない理由を探すより
できる方法を考える」

「一期一会」

何でもご相談ください(^^)

お読みいただき、ありがとうございます。
良いお年をお迎えください。
来年もよろしくお祈り致します。

医療法人 白卯会
白井病院

HP www.shiraihnp.or.jp

〒590-0503

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

ホームページ
QRコード

