



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事

#### ■おひさま広場(雪遊び)

日時 2月8日(月)・22日(月)  
午前10時30分～

場所 清里保育所園庭

内容 保育所の園庭で雪遊びをします。スノーウェア、手袋、帽子、長靴などを着用して遊びに来てください。

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

※支援センターは通常通り自由開放を行っています

#### ■札幌親子遊びの広場

日時 2月24日(水)午前9時30分～

場所 札幌保育所

内容 手遊び、リズム遊び、絵本読み聞かせ、製作、親子交流など  
対象 0歳～就学前のお子さんと保護者

※2月15日(月)は「はじめてのお誕生会」が開催されるため、自由開放はお休みです。

詳細 保健福祉課子ども・子育てグループ 子育て支援センター

☎25-33192



## 健康づくり

### こころの健康相談

#### (保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のもやもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 2月22日(月)午前9時～12時

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

### 思春期・こころの健康相談

#### (網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 3月5日(金)

午後1時30分～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

## 特集

### 完治しにくい病気との付き合い方～「パーキンソン病」の相談から～

こんにちは、作業療法士の海下です。令和2年4月から、神経難病である「パーキンソン病」の方々への面談を開始しました。情報の共有も兼ねて、「パーキンソン病」についてお話しします。

#### ●「パーキンソン病」とは

治療はお薬が中心です。「パーキンソン病」は動きが固くなり、特徴的な歩き方になります。進行性の病気です。症状に個人差があります。適切に治療すると、寿命は平均と変わりません。

#### ●「パーキンソン病」の簡易診断

- じっとしていると手がふるえる
- なにげない動作に時間がかかる
- 表情がとぼしくなったと言われる

このような症状がある方はお早めに医師に相談した方が良いでしょう。早期の治療で健康寿命が伸び、介護が必要期間が減ります。

#### ●専門的なりハビリが受けにくい

「パーキンソン病」は専門的なりハビリが必要になります。しかし専門病院は近くても北見市です。また、トレセンはマシンが充実していますが、使用方の難しさがあります。このため「パーキンソン病」の方は、運動不足の不安がある方が多いようです。

#### ●私が提案していること

運動不足の解消と不安による「うつ予防」が大事だと思っています。糖尿

病などの治りにくい病気と同様に、付き合いながら悪化させないことが重要になります。次に、よく提案している運動をご紹介します。

#### ◎効果的な筋肉のほぐし方

背中の筋肉が特に硬くなる印象があります。背中をほぐす方法をお伝えします。ほぐす際に深呼吸を同時にすると効果的です。反対側も行いましょう。



このあたりほぐす位置は押すと痛い



テニスボールで2分押す

実施後は背中が軽くなります。五十肩で悩んでいる方にも効果的です。最後に『うつ予防』です。

#### ◎『うつ予防』

「パーキンソン病」はドーパミンが不足する病気です。ドーパミンは楽しみと深く関係する物質です。幸せを感じるように意識することで、『うつ予防』にもなります。また周囲の方も幸福にしましょう。

#### ●リハビリ相談

神経を含めた脳についての詳しい知識があります。ぜひリハビリ相談をご活用ください。

■問い合わせ 保健福祉課保健グループ

☎25-3850