

第一弾！！パーキンソン病について



うるおすのご利用者様の中で、何も病気にかかっていない方はおりません！
皆様、多様な病気やケガと戦っております！！

今回から、皆様が戦っています病気やケガについての特集を組みたいと思います。

第一弾はパーキンソン病についてです。よく聞く病名であり、罹っている方も複数名おりますが、詳しくは知らない、という方がほとんどです。

実は、パーキンソン病の方に適した運動や気を付けてほしい動作があります。それらを皆様に紹介して実践してもらうことで、運動効果を上げていきましょう！！

Qどんな病気？

①体の動きに障害があらわれる病気です。

脳の中に存在するドーパミンが減ってしまうことで起こる病気です。ドーパミンは脳において運動の仕組みを調節するような働きを担っています。そのため、ドーパミンが減ると体が動きにくくなり、震えが起こりやすくなります。

④どんな症状がでるの？

①代表的な症状は4つあります。

運動症状

パーキンソン病の4大徴候



・振戦(しんせん)

ふるえが起こります。



・運動緩慢(うんどうかんまん)

動作が遅く小さくなります。

・姿勢保持障害(しせいほじしょうがい)

姿勢を保てなくなります。



・筋強剛(きんきょうごう)

筋肉がこわばります。



多彩な非運動症状

精神症状

うつ
不安
パニック発作
幻覚・妄想
認知症
衝動制御障害

自律神経障害

便秘
排尿障害
起立性低血圧
発汗障害
性機能障害

感覚障害

痛み
嗅覚障害

その他

流涎
疲労
体重減少
霧視
脂漏症

睡眠障害

不眠
日中の眠気
レム睡眠行動異常症
むずむず脚症候群



©KOMPASS

1. 手足の震え (静止時振戦)

せいじしんせん

「振戦」とは自分の意思とは関係なく体の一部が震えてしまう事です。リラックスした際や歩行の際に手足に起こり、動かすと震えは小さくなります。

2. 動作が遅い・少ない・小さい・鈍くなる (無動、動作緩慢)

むどう どうさかんまん

細かい動作がしにくくなり、すくみ足といって、最初の一步が踏み出しにくくなります。

話し方に抑揚が無くなり会話のスピードも遅く声が小さくなり、書く文字も小さくなります。これは小字症といいます。

3. 筋肉が硬くこわばる（筋強剛、筋固縮）

肩、膝、指などの筋肉が硬くなってスムーズに動かさずぎこちない動きになります。患者さんの腕を動かそうとするとカクカクと抵抗感が感じられます。

また、着替え動作や食事などの日常動作が鈍くなったり、筋固縮が起こっている部位は痛みを伴う時もあります。更に、顔の筋肉もこわばり無表情に感じられてしまいます。

4. バランスがとれない、転倒しやすくなる（歩行障害・姿勢反射障害）

歩いていると止まれなくなったり、方向転換をするのが難しく、体のバランスがとりにくくなります。症状が進むと首が下がったり体が斜めに傾く事もあります。

* 運動症状の他には・・・非運動症状があります。

自律神経症状：便秘や頻尿、発汗、起立性低血圧（立ちくらみ）、浮腫、冷え、易疲労性、嗅覚の低下、痛みや痺れ、体重減少、認知障害、睡眠障害（昼間の過眠、REM 睡眠行動異常など）、嚥下障害など

精神症状：気分が晴れない（うつ）、表情の変化が乏しい（仮面様顔貌）、言葉は単調で低くなる、興味が薄れたり意欲が低下する（アパシー）、幻視、幻覚、妄想など

④パーキンソン病の方に適した運動は??

①マッサージや歩く訓練をします。

* パーキンソン病は進行性の病気の為、次第に『立つ・歩く』といった日常生活動作にも支障をきたすことが多くなっていきます。

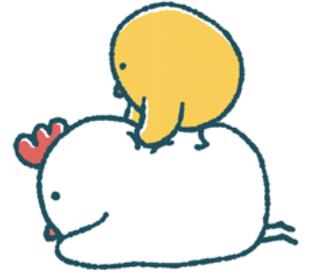
* 今の医学では完治させることが難しい為、「症状の進行を遅らせる事」と「身体機能の維持」そして「日常生活動作を行いやすくする事」を目的に訓練やリハビリを行っていきます。

● マッサージ（筋固縮軽減）、ストレッチ（柔軟性向上）

* 筋緊張が強い部位や関節が硬くなっている部位に対して行います。

* パーキンソン病が進行すると前かがみの姿勢になり体のバランスが悪くなって転倒しやすくなります。

* 筋固縮により体を捻じる動作や股関節・膝関節を曲げることが難しくなる為、痛みのない範囲で関節を動かして筋固縮を軽減させていきます。



● 歩行練習（すくみ足・小刻み歩行軽減）

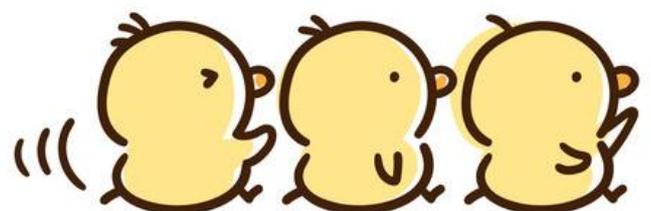
* 「また転ぶかも」という不安から動きが小さくなってしまいます。その為歩く練習を行っていきます。コツとしては手の振りを大きく、体をきちんと捻る動作を意識しながら出来るだけ歩幅を大きく広げて歩くようにしましょう。

* すくみ足予防の為、歩行開始時に“1、2、1、2”と声を出すようにしてリズムをつけながら歩いたり、最初に出す足を左右どちらかに決めて、その足を挙げてから「せーの」で一步目を踏み出すようにするのも効果的です。

* 小刻み歩行の方は床に約 30 cm 間隔でラインを引いて、その線を目標に歩くと歩きやすくなる場合があります。※棒だと引っかかる場合があるのでテープを貼ります。

* すくみ足、前傾姿勢が著しく目立って歩行が安定しない場合は、歩行器（又はシルバーカー）や車いすなどを押して身体を支えながら行ったり、介助者（職員）が前方から両手引きで歩行訓練を行う事もあります。

* 他には、段差昇降や踏み台昇降などにも取り組んでいきます。



●筋肉強化運動（主にマシントレーニング）

- * 姿勢を保ったり、歩行に重要な体幹や下肢の筋力トレーニングを行います。下肢、腹部、背中に筋力をつけることで前傾姿勢を予防し、起き上がりや歩行がしやすくなります。とにかく、マシン4種を毎回頑張り筋肉をつけていきましょう！



●基本動作練習（起き上がる、立つ、座るなど）

- * 寝返り動作や、起き上がり、立ち上がり等の動作を練習していきます。最初は前方に机や平行棒、椅子などに掴まって行ったり職員が介助していきます。

●姿勢バランス訓練（姿勢反射障害に対する運動）

- * パーキンソン病特有の前かがみの姿勢や歩行に対応した訓練を行います。
- * 前かがみになると転倒の危険性が高まる為、背中を伸ばす訓練を行きましょう。両手を挙げて壁などにつきながら背中をのばす姿勢をとり、日常の中でも1日1回は体全体をよく伸ばす動作を行い筋固縮の抑制に努めていくことが大切です。
- * 比較的長い時間立てる方は、歩行訓練や平行棒での片足立ち、つま先立ち、踵立ちなどを取り入れてバランス感覚を養っていくのも効果的です。
- * すくみ足に対しては左右交互に足に重心を乗せる練習から始めましょう。



●日常生活動作練習

* 階段の昇り降り、トイレ動作、入浴動作等の日常生活に必要な動作の練習をします。うるおすでは段差昇降、バンド体操、ハードル跨ぎを主に頑張りましょう。

●作業療法

* 薬の袋を開ける、ボタンの付け外し等の指先の細かな動作が難しくなるので日常生活維持の為、指先の巧緻動作訓練行っていきましょう。

* 小字症には習字や文字を綴る練習なども効果的です。



●音楽療法 (CALLIROBICS)

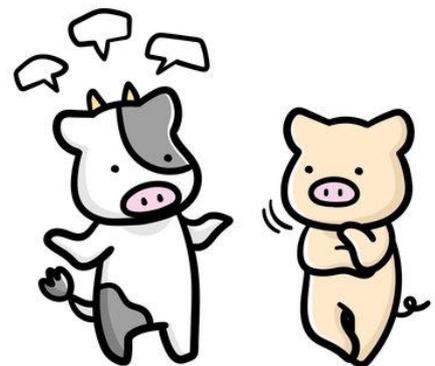
パーキンソン病は聴覚からの外的刺激が特に効果が出るという研究結果があり、症状の一つに自分でリズムをとることが難しくなる「リズム形成障害」というものがあります。リズムがとりにくくなるとすくみ足や小刻み歩行になったり声が小さく出しにくいなどの症状が出る為音楽を用いた運動が効果的です。

●言語聴覚療法・嚥下訓練

* 発語障害（声が小さくなる、抑揚が無くなる、発音が不明瞭になる等）の症状が出る場合があ

ります。声を大きくはっきり出す練習を行い改善していきましょう。

* 口腔訓練の一つに「パ・タ・カ・ラ体操」というものがあります。嚥下機能を維持・強化するために取り組む運動です。口や舌の筋肉を鍛えることで飲み込みやす



く誤嚥を防ぐ効果があり、更に食べこぼしが減る、食べ物を咀嚼しやすくなる、飲食物が気道に入るのを防ぐという効果もあります。

④何のためにリハビリするの？

効果は？

①リハビリを続ければ症状の進行が遅れます。



●進行の予防

*薬物療法に加えてリハビリを実施する事が重要です。発症してすぐにリハビリや訓練を開始したほうが全く運動していなかった方に比べて薬が効きやすいので、薬の量も減らせる場合があります。

●身体機能の維持

*パーキンソン病は進行性の病気の為、徐々に身体機能（筋力や歩行能力）が低下し、日常生活動作が難しくなっ



ていきます。リハビリを継続し身体機能の低下を如何に防ぐかが重要であり、発症早期から長期的にリハビリを実施する事は、病気の進行予防・身体機能の維持に効果的であり、生活動作が難しく感じる前にリハビリを実施し身体を動かす習慣をつけて身体機能の維持に努めましょう！

④訓練する上での注意事項は？

①薬をきちんと服薬し、運動量と転倒に注意しながら、 とにかく頑張る！！！！

●疲れやすいので、運動量に注意しましょう。

* 疲れやすい病気の為、運動量を考慮し調整して休憩を挟みながら訓練に取り組んでいきましょう。

* パーキンソン病により不足するドーパミンは楽しいことや嬉しいことを期待して気持ちが高まっている時に自然と放出されます。運動をしてストレスを軽減させることで症状の安定を図っていきましょう。

●薬が効いている時に訓練し、服薬の時間を固定しましょう。

* 薬を正しく飲むことでドーパミンの血中濃度を安定させ症状を軽くしたり、進行を緩める効果があります。



●転倒に注意する

* 筋固縮や筋強剛、姿勢反射障害等の症状によりふらついたり転倒しやすくなるので、どんな時にどのように転びやすいか自分も周りも把握して転倒防止に努めましょう。

* 身体の柔軟性や下肢筋力を維持する為定期的に運動を行っていきましょう！

●環境を整備する

* 歩行訓練の際、スリッパだと転倒しやすいので脱いで行うか運動靴を履いて行いましょう。また、床に物を置いていると足を引っかけて転倒しやすくなるので何も置かないように環境整備を行うことが重要です。



* 床が滑りやすくないか、凸凹していないかをチェックして環境を整備して転倒や怪我をしないようにしましょう。

運動を続けてこれからも楽しく
生活していけるように
頑張りましょう！

