

# パーキンソン病患者さま のための リハビリテーション



国立病院機構 兵庫中央病院 リハビリテーション科

# パーキンソン病とリハビリテーション

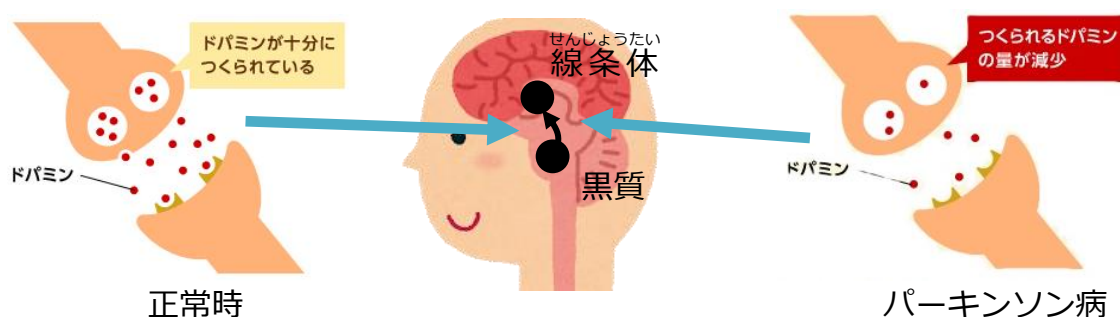
## パーキンソン病とは

パーキンソン病は、主に 50 歳以降に発症します。日本での有病率<sup>ゆうびょうりつ</sup>は、65 歳以上で人口 100 人あたり約 1 人とされており、日本全体では 20 万人程度の患者さんがいると推定されています。ゆっくりと進行しますが、適切な治療とリハビリテーションをおこない、上手に付き合っていければ、恐れる必要のない病気です。



## パーキンソン病の病態

正常では脳内にある黒質<sup>こくしつ</sup>という部分の神経細胞から、神経伝達物質の一つであるドパミンが線条体に送られ、そこから運動調節の指令が伝えられます。パーキンソン病では黒質の神経細胞が変性・減少し、ドパミンの分泌が減少することで、運動を調節する機能が低下するため症状が現れます。この神経細胞が、なぜ変性・減少するのか、その詳しい原因は解明されていません。



## 【代表的な症状】

### ① 手足が震える（安静時振戦<sup>しんせん</sup>）



振戦<sup>しんせん</sup>とは手足の震えのことです。初発症状として多く、何もしていないときに指先が動き、動作をしている時には消失したり軽くなったりするのが特徴です。

### ② 手足の筋肉がこわばる（筋固縮<sup>きんこしゆく</sup>・筋強剛<sup>きんきょうごう</sup>）



筋肉の緊張が高まり、手足の動きがぎこちなくなり、スムーズに動かすことができなくなります。

### ③ 身体の動きが遅くなる（動作緩慢<sup>どうさかんまん</sup>）



動きが遅くなる、動き始めに時間がかかる、などの症状です。日常生活に影響を与える症状の一つです。

### ④ 倒れやすくなる（姿勢反射障害<sup>しせいはんしゃしょうがい</sup>）



倒れそうになっても、反射的に姿勢を立て直すことができず、転びやすくなります。歩き出すと加速して止めることができず、転びやすくなります。大けがをすることもあるので注意が必要です。

## 【歩行障害】

パーキンソン病患者さんの歩行には特有の症状が出現します。

### 前かがみ姿勢

前かがみ（時には横に傾く）  
の姿勢になります



### 小刻み歩行

歩く時に歩幅が狭くなります。



### すり足

足を床にすって歩くよう  
になります。



### すくみ足

歩き始めの一步が出しにく  
くなります。



### 加速歩行

歩いていると前のめりにな  
り、どんどん早足になりま  
す。



### 方向転換時の転倒

身体のバランスが悪くな  
り、方向転換をする時など、  
転びやすくなります。



## 【その他の症状】

全ての人が症状として現れるわけではありません。

### 飲み込みにくい（むせる）

飲み込むまでに時間がかかる、飲み込んだときにむせる、などの症状が出たりすることがあります。これが原因で、誤嚥性肺炎（食物などが気道に入り込み、肺炎をひきおこすこと）になることもあります。

### 声が小さくなる

#### 口ごもったしゃべり方になる

会話していても相手が聞き取れず、何度も聞き返されることがあります。



### 睡眠障害

夜に何度も起きてしまう、あるいは昼間にとっても眠たくなります。



### 立ちくらみ（血圧低下）

急に立ち上がると血圧が急激に低下するため、目の前がフラフラして倒れそうになります。



### 排尿排便障害（頻尿・便秘）

おしっこが近い、回数が多くなります。また、高頻度で便秘になります。



### うつ症状

気力がなくなる、他人と接するのがおっくうになる、悲観的な言動が多くなるなどの症状が現れることがあります。



このようにパーキンソン病患者さんでは、さまざまな症状（障害）が現れ、それに伴い日常生活が不自由になってきます。だからといって、動かずにいると、ますます身体の機能が衰えてしまいます。お薬とリハビリテーションにより、日常生活をより良く過ごすことが重要です。

## パーキンソン病の薬物治療

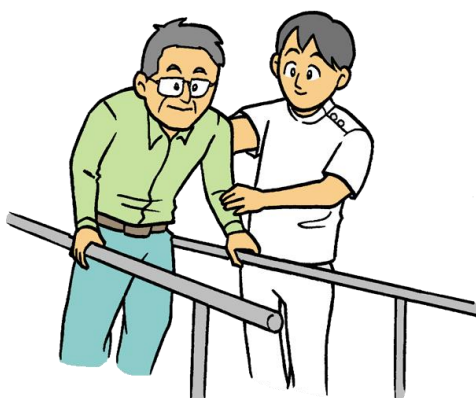
パーキンソン病が発症する原因であるドパミンの減少を補うことで、症状を緩和させます。また、ドパミンの働きを補助する薬も使用されます。薬を組み合わせ、より効果的な治療をおこなうなど、きめ細かい対応をおこないます。ただ、どの薬を選ぶのか、どのくらいの量の薬を服用するのかについては、それぞれの患者さんの症状、年齢などを考慮して判断しており、病状に合わせた適切な治療をおこなうためには、定期的な診察と検査が必要です。そのためにも、今の症状を主治医にしっかりと伝えてください。



## パーキンソン病のリハビリテーション

パーキンソン病の患者さんは、前述したように、いろいろな症状が出現します。お薬による症状の緩和に加え、リハビリテーションをおこなうことで体力の向上、日常生活上の不具合の改善など、生活の質

の向上につながります。パーキンソン病治療のガイドラインにも、早期から適切な治療やリハビリテーションをおこなう事が勧められています。症状に合わせ、無理ないところから導入するようにしましょう。



## 【リハビリテーションの内容】

リハビリテーションで実施する内容の一部です。

- ◇ 筋肉や関節を柔らかくする体操
- ◇ 上手に歩くための方法や転ばないための注意点
- ◇ 日常生活を楽に過ごすための工夫
- ◇ 飲み込みをスムーズにする練習



それぞれの患者さんの症状や自宅などの環境に合わせた内容で練習します。

## 【リハビリテーションをおこなうときの注意点】

- ✓ 薬の効果がある時（動きやすい時）におこないましょう。
- ✓ 無理せず、疲れない程度におこないましょう。
- ✓ 強い痛みなど、違和感を起こすような運動はやめましょう。
- ✓ しっかり栄養をとり、規則正しい生活を送ることもリハビリテーション実施には重要です。
- ✓ できることからおこない、徐々に難しい運動にステップアップしましょう。

毎日の継続が重要です。楽しみながらおこないましょう。

## パーキンソン病と上手に付き合うために

- ◇ 病気のことをよく知ることが大切です。
- ◇ 症状が出ると、身体を動かすのが不自由になりますが、積極的に運動やリハビリテーションをおこない、身体を動かすように心がけましょう。

家族や周囲の方の協力を得ながら、前向きに暮らしていくことが大事です。



# パーキンソン病患者さんのための 動き方のコツ

## すくみ足・小刻み歩行

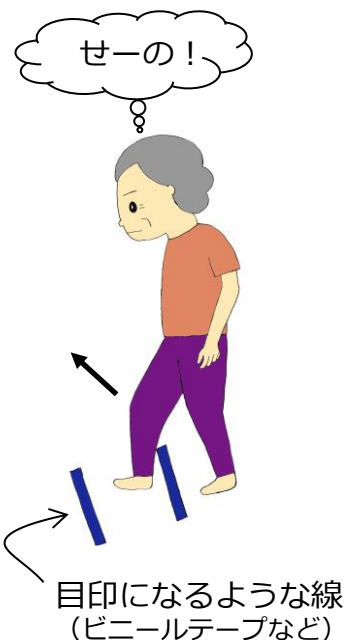
Illustration by T. Yumi

歩き始め・方向転換・狭い所の通過・目標物への接近・人とのすれ違いなどで起こりやすくなります。バランスを崩し、転倒する可能性があるため、注意が必要です。次に挙げた対策は、全てを実行しなくてもよく、効果があると思う方法を利用しましょう。

### 【対策】

#### 歩き始め

- 歩き始めには、視線を足元から 2~3m 先へ移し、深呼吸をしたのち、心の中で「せーの」などの号令をかけてから、膝を挙げて大きく 1 歩目を出します。
- 最初の 1 歩目を出す脚を決めておくことも効果的です（例えば右脚から 1 歩目を出す）。
- 1 歩目を大きく出すことをイメージしましょう。
- 床に目印となる線を貼り、それをまたぐように（踏むように）1 歩目を出すことも効果的です。



#### 歩行中

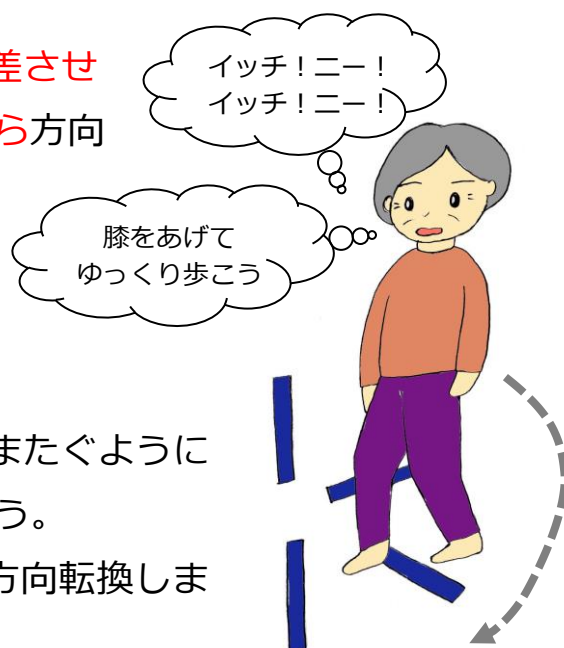


- 歩き出したら、歩幅を大きめにとり、ゆっくり脚を出すように心がけましょう。
- 「1,2,1,2」など、リズムをとりながら歩行しましょう。
- 小刻み歩行になってきたら、無理せずいったん止まり、もう一度歩き始めるようにしましょう。



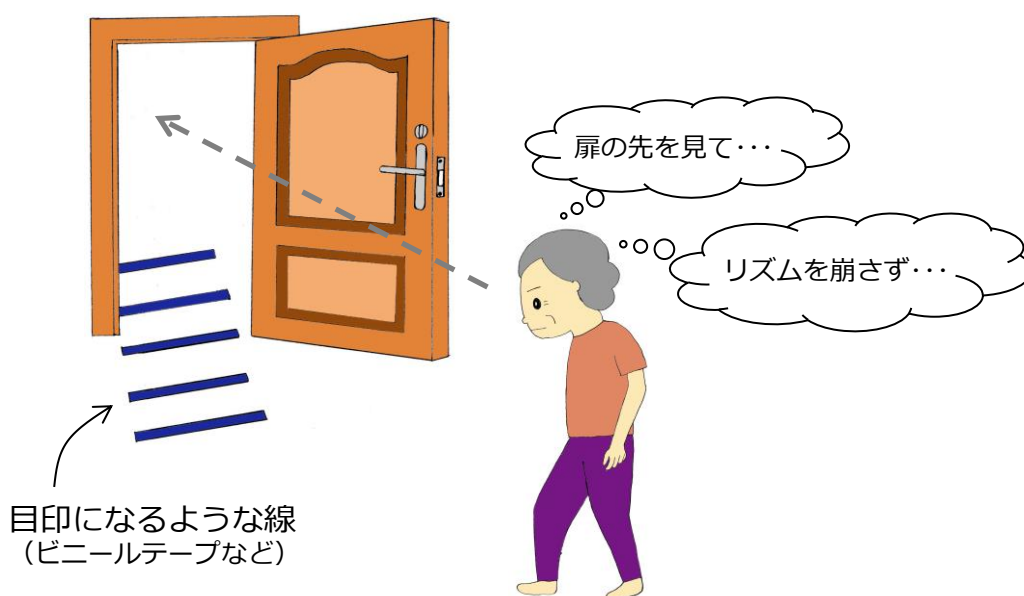
## 方向転換

- 両足は肩幅くらいに開き、**脚を交差させない**ように、ゆっくりと**歩きながら**方向を変えましょう。
- **小刻み歩行**になってきたら、無理せず**いったん止まり**、もう一度歩き始めるようにしましょう。
- **床に目印となる線を貼り**、それをまたぐように（踏むように）方向を変えましょう。
- 「1,2,1,2」などリズムを刻んで方向転換しましょう。



## 狭い所の通過

- 扉などを通過するときには、**扉の先を見ましょう**。
- すくみやすい場所に目印となる線を貼り、それをまたぐように（踏むように）して通過しましょう。
- 「1,2,1,2」などリズムをとりながら、通過しましょう。
- **動線を考慮し、できるだけ物を置かない**ように環境調整しましょう。



## 目標物への接近

- 椅子やベッドの近くで足がすくみ、倒れ込んでしまうことがあります。まっすぐ近づかず、弧を描くように側方から近づくようにしましょう。
- 弧を描く空間がない場合、座ることを意識せずに大きくゆっくりと脚を出し、膝が座面の近くに来てから手をついて座るようにしましょう。

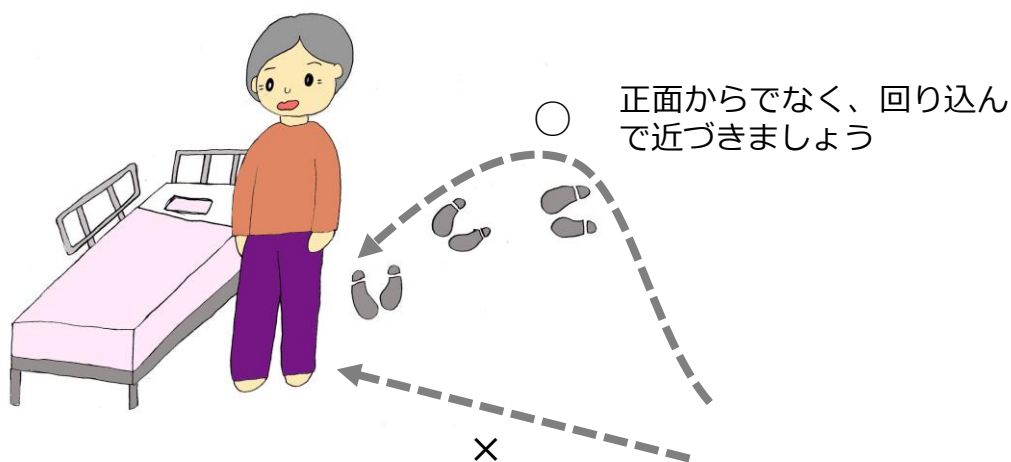


近くで脚がすくみ、遠い場所から手を伸ばしてつかもうとするとバランスを崩し転倒することがあります。



目印を貼り、その位置まで近づいてから手を伸ばし、ゆっくり座るようにしましょう。

- すくみやすい場所に目印となる線を貼り、それをまたぐように（踏むように）方向を変えましょう。
- 小刻み歩行になってきたら、無理せずいったん止まり、もう一度歩き始めるようにしましょう。
- 「1,2,1,2」などリズムを刻んで歩きましょう。



# パーキンソン病患者さんのための お家でできる運動

## はじめに

運動不足になると、体力が低下するだけでなく、筋肉や関節が硬くなり、日常生活に支障をきたします。身体の機能を維持回復させて、**自立した生活を送るためには、運動する時間を作り、継続することが大切です**。適切な運動の種類や運動量は、各個人によって異なるので、担当の療法士からアドバイスを受け、自分に合った運動をおこなうように心がけてください。

## 実施時の注意点

- ◇ 動きやすい時（薬の効果がある時）におこないましょう。
- ◇ 運動の際、動きが小さくなりがちなので、**大きく動くこと**を意識しましょう。
- ◇ 運動の時間や回数は人それぞれの状態によって異なります。無理せず、**疲れないう程度**におこないましょう。
- ◇ 時間をかけて、**ゆっくり運動**しましょう。
- ◇ **痛みがあれば無理せず運動を控えましょう**。
- ◇ 転倒や転落には気をつけましょう。
- ◇ できることからおこない、徐々に難しい運動へステップアップしましょう。



# 症状の改善に役立つ運動

Illustration by T. Yumi

パーキンソン病では、様々な症状があらわれます。症状の悪化を軽減させるために、次のような運動をおこないましょう。

## 【すくみ足・すり足】

### ① 足踏み



- 転倒しないように、**手すりを持ち、膝をしっかり上げ、リズムよく足踏み**しましょう。
- 1セット最大20回を目安にします。
- 背すじを伸ばしましょう。



- バランスが悪いときは、座って運動しましょう。
- **膝をしっかり上げ、リズムよく足踏み**しましょう。

## 【腰曲がり】

### ② 背伸ばし



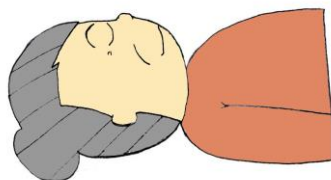
- 大の字に寝転び、背中を伸ばしましょう。
- 頭が浮く場合は、枕を入れましょう。



- 壁に手をつき、バンザイするように、10秒間手を上げて、背中を伸ばしましょう。

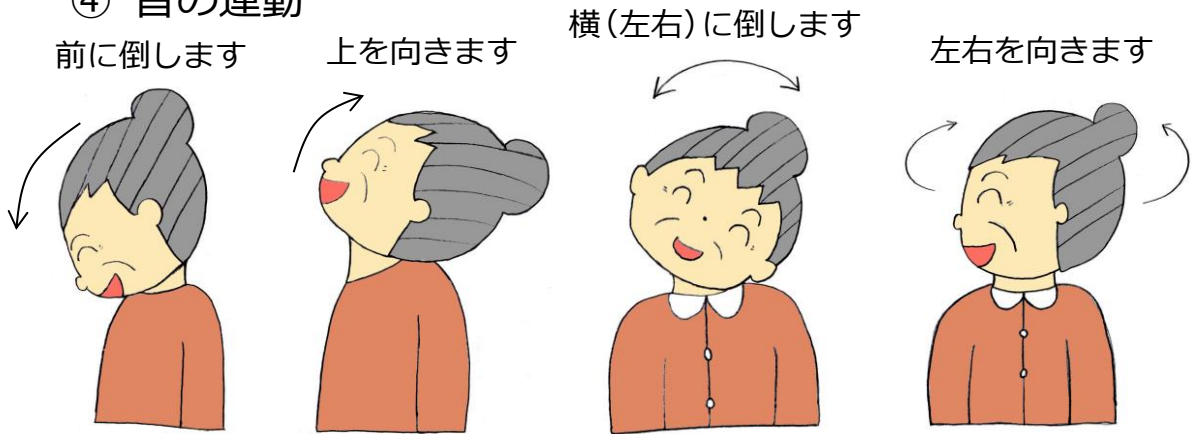
## 【首下がり】

### ③ 首伸ばし



- 仰向けで寝転びましょう。
- 頭が浮く場合は、低めの枕を入れましょう

#### ④ 首の運動



- 首を前後・左右にゆっくり動かしましょう。
- 1方向3~5回を目安に動かしましょう。
- 痛みがあれば、痛くない範囲で動かすようにしましょう。

### 筋肉や関節を柔らかくする運動

身体の動きが少なくなると、筋肉や関節が硬くなります。硬くなると、ますます身体の動きが悪くなったり、バランスが悪くなったりと、日常生活に様々な影響を及ぼします。

#### 【上肢・肩甲帯周囲】

##### ⑤ 背伸び



- 手を頭の上に挙げ、息を吸いながら背伸びをしましょう。
- 座った状態、あるいは仰向けで寝た状態で背伸びをしましょう。
- 肩が痛いときには、無理に挙げないようにしましょう。

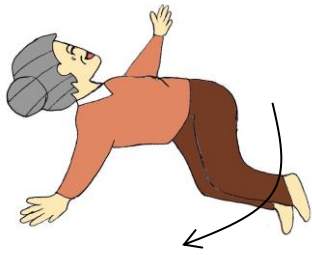
##### ⑥ 腕振り



- 肘置きのない椅子に座ります。
- 肘を直角に曲げ、腕を大きく、リズミカルに振りましょう。
- 1セット最大20回を目安に動かしましょう。

## 【体 幹】

### ⑦ 体をねじる



- 仰向けに寝て、両膝を立て、両手を横に拡げます。
- 上半身は上を向いたままで、膝を左右にゆっくり倒し、体をねじりましょう。

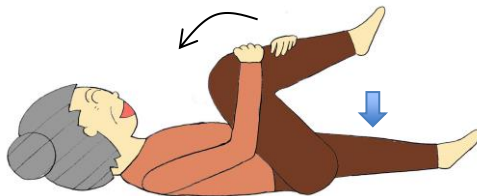


- 椅子に座り、上半身をゆっくり左右にねじりましょう。

- 1方向3~5回を目安に動かしましょう。
- 痛みがあれば、**痛くない範囲で動かすように**しましょう。

## 【下 肢】

### ⑧ 股関節のストレッチ



- 仰向けに寝ます。片方の膝を抱え込むようにして、股を曲げます。
- 曲げた状態で5~10秒間じっとします。**息は止めないでください。**
- 左右それぞれ5回程度繰り返します。
- 反対側の膝が曲がらないように気をつけてください。

### ⑨ ふくらはぎの筋肉のストレッチ



- タオルでつま先を引っ掛け、足の力を抜いて、ゆっくりとタオルを引きます。
- ふくらはぎの筋肉が伸びた感覚があれば、そのまま5~10秒間じっとします。**息は止めないでください。**
- 左右それぞれ5回程度繰り返します。
- 伸ばしている側の膝が曲がらないように気をつけてください。

## おわりに

運動はすぐに効果があらわれるものではありません。**毎日の継続が重要です。**日々の生活リズムに組み込む（例；朝起きたとき・入浴後など）、好きな音楽を聴きながら、太極拳・・・など、**楽しみながらこなうことが長続きさせるためのコツです。**