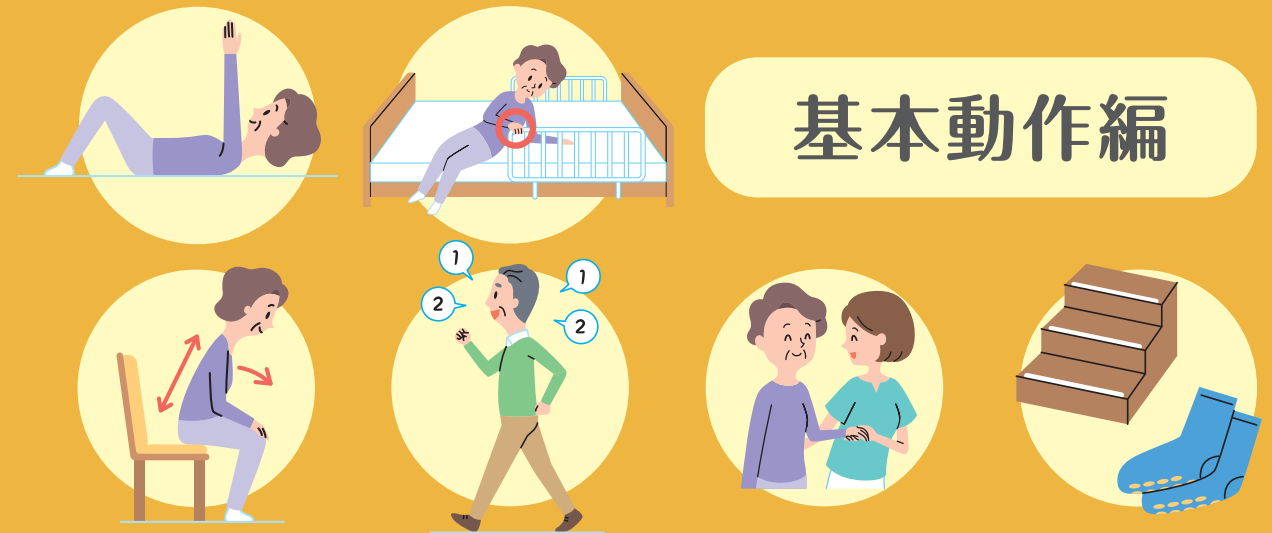


協和キリン株式会社

今日からできる!生活を楽しむ秘訣!

パーキンソン病と 共に暮らす



基本動作編

日常生活で「うまくできなくて困った!」という経験は
ありませんか?

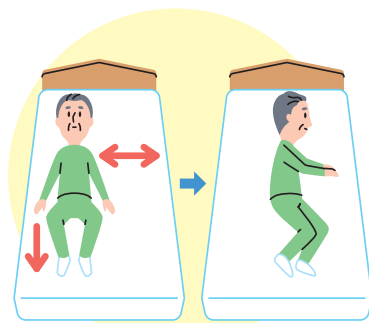
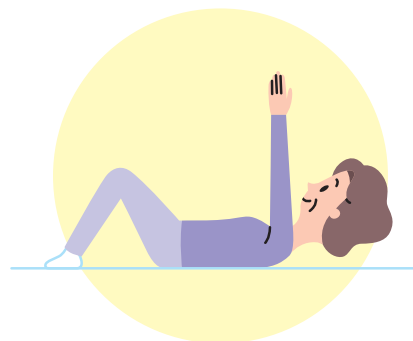
この冊子では、日々パーキンソン病患者さんと向き合っている
理学療法士、作業療法士がそんな悩みにお答えします!
日常生活のちょっとした動きを意識したり、環境を工夫したり、
道具の使用により生活を変えることが出来るんです!

【監修】 医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 理事長 濱田 晋輔 先生
医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 院長 森若 文雄 先生
医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 リハビリテーション部

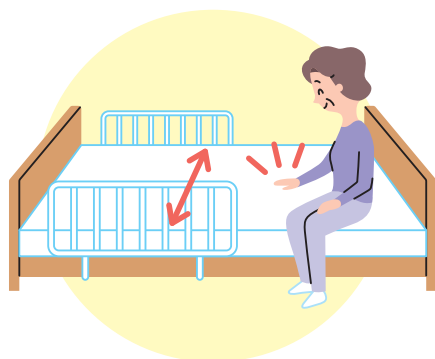
寝返り [Mobility on the bed]

立つこと、歩くこと以上に難しいのが、寝返り、起き上がり動作です。自由自在に寝返りできることで、体の張りなども感じにくくなります。

- ベッドに柵を設置し、引っ張りながら、寝返りしましょう。
- 両手を上にあげ、膝を立てて、寝返りを打つ方の反対の足で、しっかりと床を蹴りながら回しましょう。
- 片側に体を寄せて、寝返るスペースを確保しましょう。

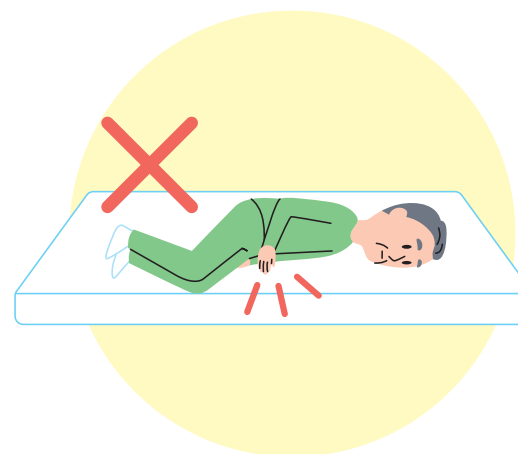


- 2
- 大きく動けるように、ベッドには余計なものをおかないようにしましょう。広めのマットレスを使用するのも良いです。
 - 体が沈みこみにくい硬めのマットレスを使用しましょう。
 - スライディングシートを使用すると寝返りしやすくなります。



起き上がり [Get up on the bed]

起き上がりやすい方向は人それぞれのため、自分の体に合った起き上がり方を見つけましょう。



- 横向きの姿勢をとってから、足を下ろしましょう。
- 横向きの際に手が体の下敷きにならないよう注意しましょう。
- 起き上がる方と、反対の手で手すりなどを引っ張りましょう。



- 3
- 足を高く持ち上げ、反動をつけて起き上がりましょう。
 - ベッドの足元側にくくりつけたひもを引っ張ると体を起こしやすいです。

立ち上がり [Stand up]

上手な立ち上がりには、準備が大切です。
ちょっとしたコツを覚えることで、自分で立ち上がることができます。
いつも使っている椅子を変えるだけでも、変化がありますよ。

立ち上がり方

- 浅く腰掛けましょう。
- 足を後ろに引き、足の裏全体が床についているかを確認しましょう。
- つま先に体重をかけましょう。
- 背筋を伸ばしたまま前傾姿勢を取って立ち上がりましょう。



椅子の選び方

- 座面の高さが低すぎる椅子は立ち上がりにくくなります。
- お尻より、膝が低い位置になる椅子を選択しましょう。
- ソファーなど、お尻が沈みこむ椅子は立ち上がりにくいです。

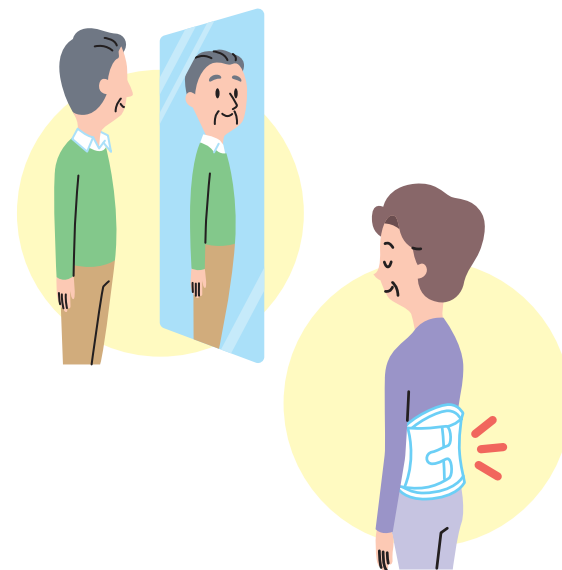


姿勢 [Posture]

姿勢は、「動作の始まり、終わり」であり、すべての基本動作の要となります。
良い姿勢は、体の動きだけではなく、気分にも影響します。
胸を張った姿勢は自信に繋がります。

姿勢の把握

- 鏡や写真で自分の姿勢を把握しましょう。自身で思っている姿勢と実際の姿勢が異なる場合もあります。
- コルセットや頸椎カラーけいついの使用も重要です。



休憩の取り方

- 連続した動作は首や腰に負担がかかるので、こまめに休憩をとりましょう。
- 休憩時間を決めてアラームをセットしておきましょう。
- 仰向けになる時間を作るのも良いでしょう。



歩行 [Walking]

ちょっとした心がけと、環境によって、歩きやすさが大きく変わります。何気なく行っている動作ですが、しっかり意識することが重要です。安全な歩行には、家族のサポートや環境の整備が必要です。

歩き方のコツ

- 足は踵から床につけるイメージで、胸を張って大きく腕を振りましょう。
- 「1、2、1、2」と声を出しながらゆっくり足を出しましょう。
- 目的地まで何歩必要か？をイメージすることで、すくみが解消することもあります。



家族のサポート

- せかさず温かく見守りましょう。
- 患者さんのペースを第一に考えましょう。
- 物を持って歩く、話しながら歩くなど、2つのことを同時に行わないようにしましょう。



環境の整備

- 狭い場所や段差には手すりを設置しましょう。
- 足を出しにくい場所には、テープなどで目印をつけましょう。
- フットライトを設置すると夜間でも足元が見えやすくなります。

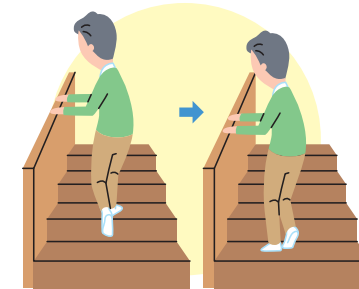
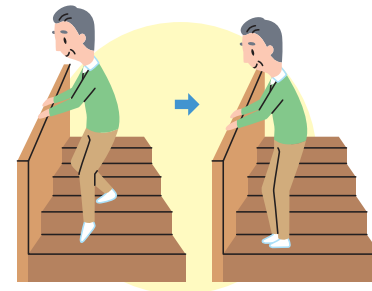


階段昇降 [Going up and down stairs]

階段の昇り降りは、恐怖心を覚えてしまうこともあります。動作を変えたり、適切な対策を行い、安全に昇り降りしましょう。毎日の昇り降りは筋力の維持にも有効です。

階段での動作のコツ

- 1足1段ではなく、2足1段で昇り降りすると安全です。
- 横向きや後ろ向きで降りることで、前に倒れる心配も解消できます。



階段の環境整備

- 階段のふちや靴下に滑り止めシートを貼りましょう。
- 水平方向の手すりだけでなく、要所に垂直方向の手すりを設置することで、階段を昇りやすくなります。
- 居住スペースを1階に変更するのも対応方法の1つです。

