

パーキンソン病患者さんの

# 日常生活 読本

ーリハビリテーション編ー

監修


藤田 賢吾 先生

(ふじた脳神経内科 院長)



本冊子では、歩行の運動をご紹介します。歩行の運動の際には、転倒による骨折などのリスクがあるため、体調や周辺環境などを整えたうえで、転倒しないように注意しておこなうようにしてください。また、可能であれば、介助者の方と一緒に運動をおこなうようにしてください。

協和キリン株式会社



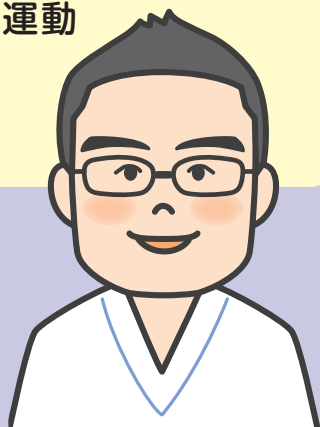
適切な運動を  
行いましょう

パーキンソン病では、歩くときに前かがみになったり、歩幅が小さくなったり、「すり足」になったりします。病状が進行すると、歩き出しの一步目がなかなか前に出なくなる「すくみ足」や、歩き出すと急に速足になって止まらなくなる「突進歩行」などの「歩行障害」と呼ばれる症状につながります。歩行がうまく行えないことによって転倒につながり、けがのリスクも高くなります。

転倒を予防するためには、日常生活の行動や環境を工夫することが大切ですが、リハビリ（運動）を早期から行い、全身の身体機能や筋力を維持することも重要です。

以下、ご自宅でも実施可能な運動とポイントをご紹介します。

ふじた脳神経内科 院長 藤田 賢吾



## リハビリテーションを行ううえでの 注意点

- 薬の効果があるときに行います。
- 決して無理をせず、疲れない程度にとどめておきましょう。
- 強い痛みを起こすような運動は避けましょう。
- 無理なくできる軽い運動からはじめて、段階的に難しい運動に進みます。
- 運動量を少しずつ増やし、最終的には1回につき10～20分ほどの運動を日に2～3回行うようにします。



## 長続きさせるためのコツ

- 気持ちを楽しんで、十分な時間をかけて行います。
- グループを作ったり、遊びを取り入れたりして楽しみながら行うのもよい方法です。
- 音楽に合わせてやると、より楽しく行えます。
- 目標を設定して、達成するようにします。
- ご家族の方は、一緒に運動したり、掛け声をかけたりして、絶えず見守り励ましてあげるようにしましょう。



## どんな運動をすればよいの？

ご自宅でできる運動を目的別にご紹介します。

### ポイント

- ここでご紹介する運動をすべて行うことが必要なのではなく、ご自身の体調や状態にあわせて適切な運動を選んで行いましょう。
- 初めは、一つひとつの運動を2～3回ずつ繰り返し、徐々に増やして、最終的には8～10回繰り返すようにします。
- 特に指示がないものは、立って行っても、座って行っても構いません。

### 運動強度について

運動の強さの目安を三段階で記載しています。目安を参考に、体調にあわせて日によって取り組む運動を調整してください。

## 目次

- P.8：足腰の筋力を維持するための運動
- P.12：腰を柔らかくするための運動
- P.13：手指を柔らかくするための運動
- P.15：腕や肩を柔らかくするための運動
- P.16：足首や膝を柔らかくするための運動
- P.17：姿勢をよくするための運動
- P.18：バランスをよくするための運動
- P.21：歩幅を広げるための運動
- P.22：歩行をよくするための運動

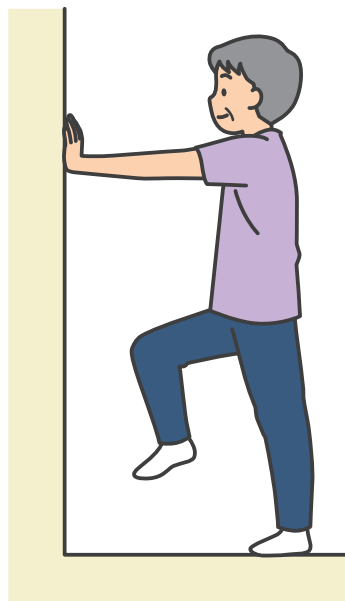
- ★☆☆—比較的手軽に取り組める軽めの運動
- ★★☆—体調のよいときに取り組む中等度の強さの運動
- ★★★—医師に相談の上で、体調のよいときにおこなう強めの運動

## 足腰の筋力を維持するための運動

運動強度：★★☆

### 自重を利用した筋力トレーニング

※手を壁についておこなう



太ももを上げる

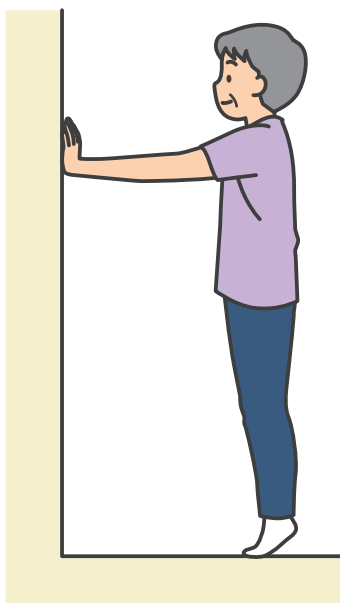


足を後ろに上げる





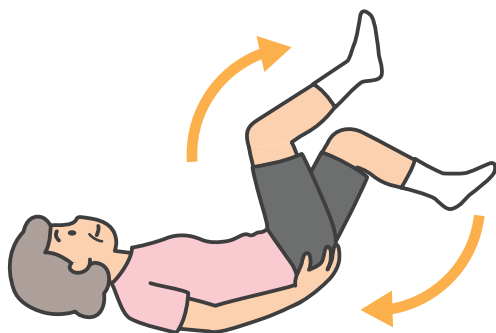
足を横に上げる



つま先立ち



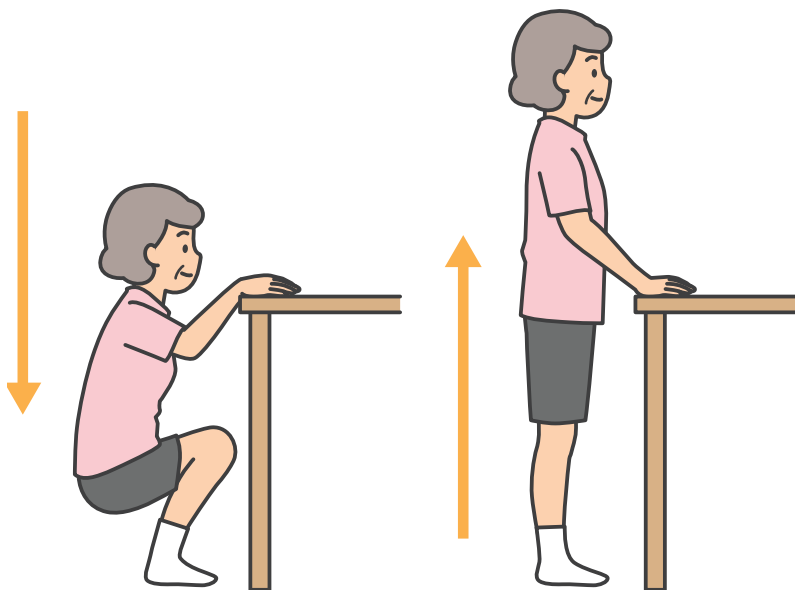
膝の屈伸



運動強度：★★★☆☆

### 自転車こぎ

仰向けに寝て、腰を浮かし、自転車を漕ぐように両足を交互にぐるぐる回す。



運動強度：★★★☆☆

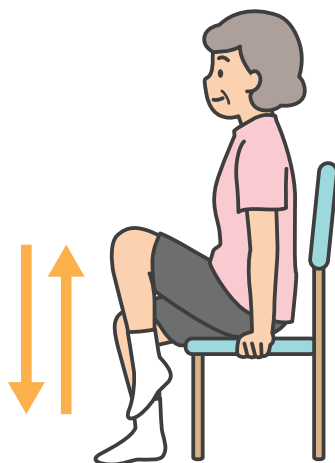
### しゃがみ立ち

ゆっくりと腰を落としてしゃがみ、ゆっくり立ち上がる。

運動強度：★☆☆

### その場足踏み（座って）

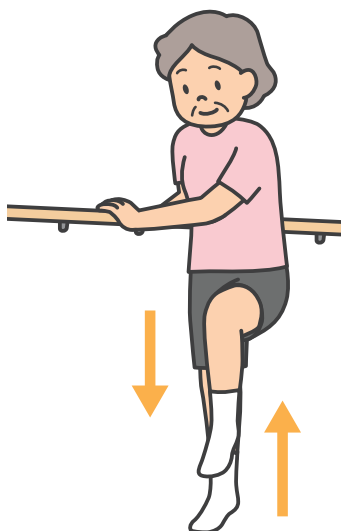
椅子に座って、太ももと膝を高く上げて足踏みする。



運動強度：★★☆

### その場足踏み（立って）

その場で太ももと膝を高く上げて足踏みする。立っておこなうときは、手すりやテーブルにつかまり、転倒に気を付ける。

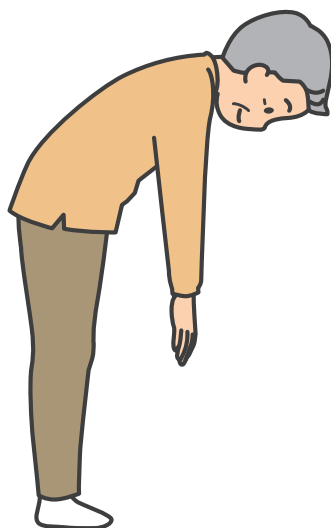


## 腰を柔らかくするための運動

運動強度：★★★☆☆

### 前屈

立ったまま体をゆっくり前に曲げる。



運動強度：★★★☆☆

### 上体ひねり

立ったまま体をゆっくり左右にひねる。



## 手指を柔らかくするための運動

運動強度：★☆☆

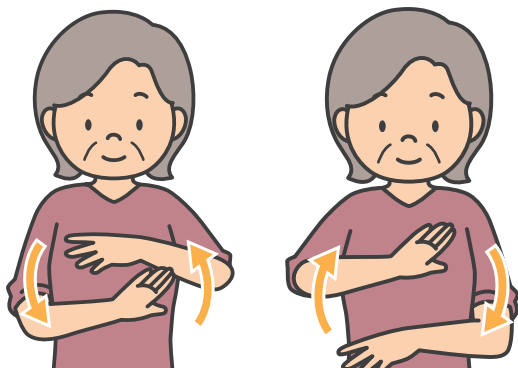
### 手首回し



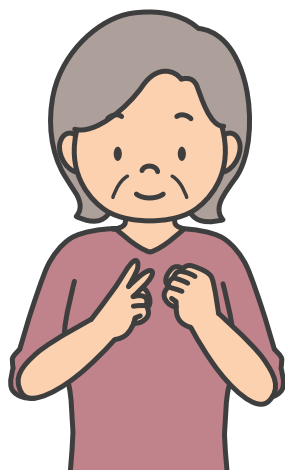
両手を広げて  
手首を回す。

運動強度：★☆☆

### 腕回し



手首を回しながら  
両手をぐるぐる回す。



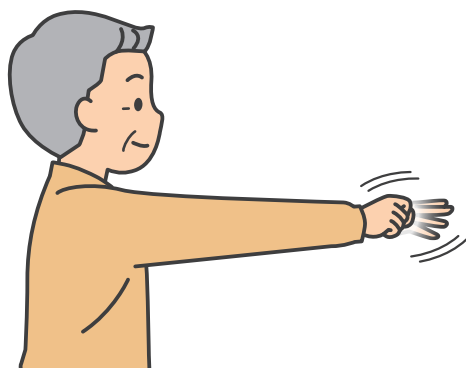
運動強度：★☆☆☆

### 一人じゃんけん

一人でじゃんけんをする。右手はパー・左手はグー、右手はチョキ・左手はパーなど。

運動強度：★☆☆☆

### 手をグーパー



腕を上げ、手を握ったり開いたりする。

運動強度：★☆☆☆

### 手首倒し



両手を胸の前であわせ、手首を左右に倒す。

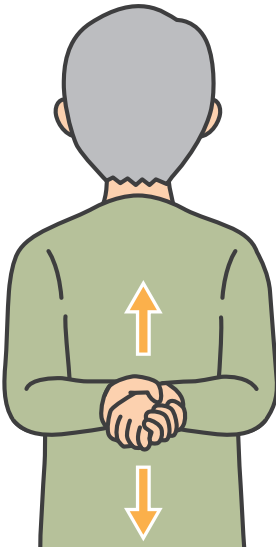
## 腕や肩を柔らかくするための運動



運動強度：★☆☆☆

### 両手組み上げ

両手を組みあわせて、腕をゆっくり上げる。



運動強度：★☆☆☆

### 後ろ手握り

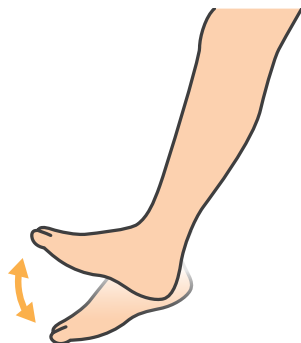
手を背中の後ろで握り、上げ下げする。

## 足首や膝を柔らかくするための運動

運動強度：★☆☆

### つま先上げ下げ

つま先上げとつま先下げを繰り返す。



運動強度：★★☆

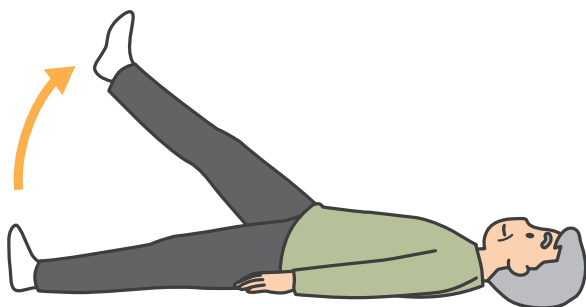
### 仰向けひざ曲げ



あおむけに寝て、片足の膝を曲げて、両手で抱えるようにして体に引き寄せる。1回5～10秒保ち、左右両方の足で交互におこなう。

運動強度：★★☆

### 仰向け足上げ

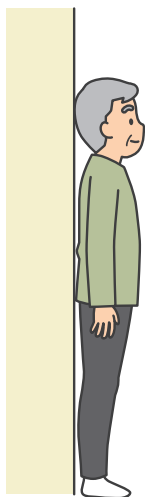


片方の膝を伸ばしたまま、足を上げる。5～10秒保ち、左右両方の足で交互におこなう。



## 姿勢をよくするための運動

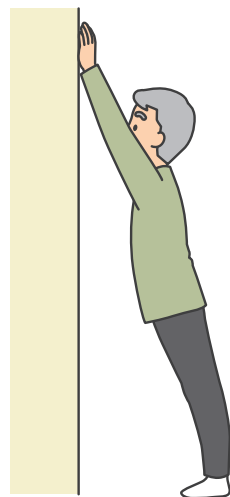
バランスを崩しやすく不安に感じられる場合は、  
介助の方と運動を行うようにしてください。



運動強度：★☆☆

背筋伸ばし  
(後ろ向き)

壁を背にして立ち、背中を  
壁につけるようにする。



運動強度：★★☆

背筋伸ばし  
(前向き)

壁に向かって立ち、両手を  
壁につけて、胸を壁につけ  
るつもりで背筋を伸ばす。



運動強度：★★☆

上体起こし

うつぶせに寝て床に  
両手をつけて、ゆっ  
くり上体を起こす。

## バランスをよくするための運動



運動強度：★★☆

### 背筋バランス(膝つき)

肩幅に開いた両手と両ひざを床につける。片手をまっすぐ前にのぼして5~10秒保つ。

運動強度：★★★

### 背筋バランス(片足上げ)

上げた手と、反対側の足もできるだけ高くまっすぐに上げて、5~10秒保つ。左右の手足を替えて各5~10回ずつ行う。



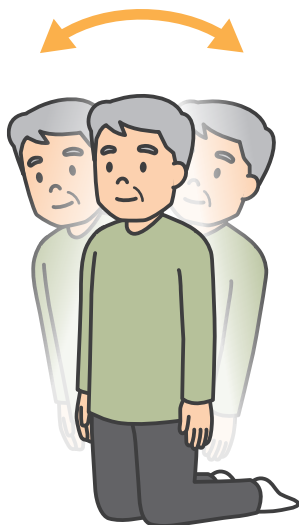
運動強度：★★☆

### 腕立てバランス

- ①肩幅に開いた両手と両ひざを床につけ、頭は正面を向いて上げる。
- ②ゆっくりと前後左右の四方に体重を移動しては戻す。各5~10回行う。

運動強度：★★★☆☆

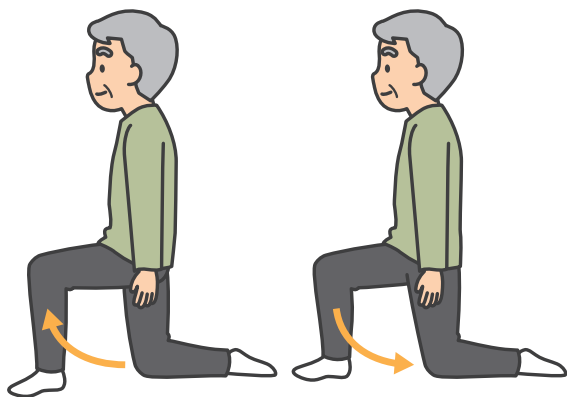
## ひざ立ちバランス



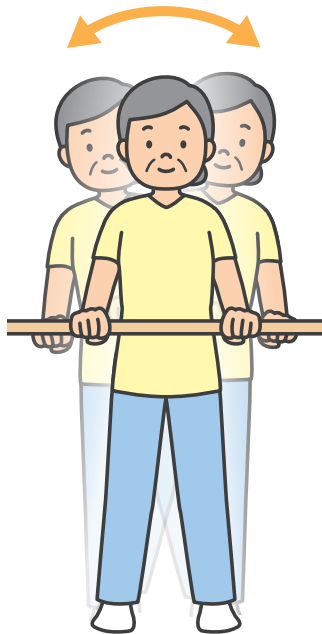
①両ひざを床につけて立つ。②そのままゆっくりと左右に体重を移動させる。バランスをくずして倒れやすいので、無理のない範囲で重心を移動させる。

運動強度：★★★☆☆

## 片ひざバランス



①両ひざ立ちの姿勢から、片ひざを立てる。②立てていたひざを下げて、両ひざ立ちの姿勢に戻り、今度は反対側のひざを立てる。バランスをくずしそうになったら椅子などにつかまっておこなう。



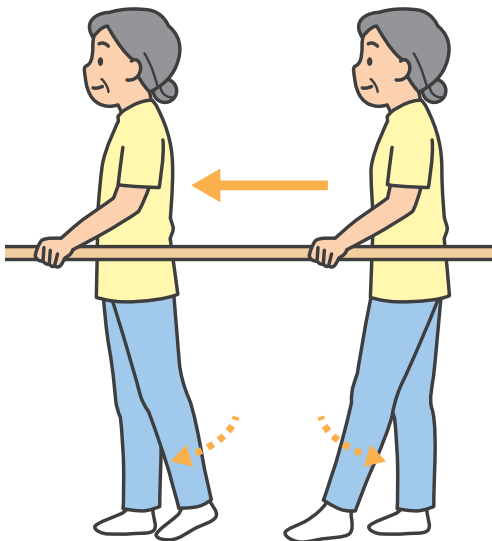
運動強度：★★★☆☆

### 小刻みゆすり

- ①足は肩幅に広げ、両手は手すりを握って立つ。
- ②足を床につけたまま、左右に体重を移動して小刻みにゆする。

運動強度：★★★☆☆

### 前後踏み込み



- ①足をそろえて手すりに対して横向きに立つ。
- ②片手は手すりを握る。片足をうしろに引いて、重心をのせる。
- ③重心を戻しながら、うしろの足を前に出し、再び重心をのせる。
- ④重心を戻し、前に出した足をうしろに引く。

## 歩幅を広げるための運動

運動強度：★★☆

### 声出し足踏み

姿勢をまっすぐにして立ったまま、号令をかけながらその場で足踏みをする。



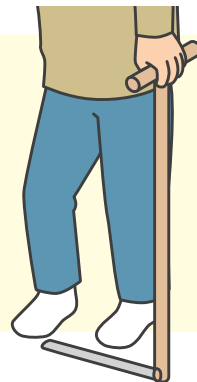
運動強度：★★☆

### 目印またぎ

一定の間隔の目印を床に置き、またいで歩く。メトロノームの音などにあわせて歩くとより足を出しやすくなる。

### パーキンソン病ステッキ

持ち手を操作すると、杖の足元から目印が出るステッキがあります。目印をまたぐようにして歩きます。



## 歩行をよくするための運動

歩行の運動を行う際には、転倒にご注意ください。可能であれば、介助の方と運動を行うようにしてください。

運動強度：★★★★

### スラローム歩行

等間隔に目印を置き、その間を蛇行するように歩く。最初は、目印と目印の間隔を広くとり、うまく歩けるようになったら少しずつ狭くしていく。



運動強度：★★★★

### 坂道訓練

ゆるやかな傾斜をつけた床、またはゆるやかな坂道を歩く。下り坂は突進歩行が起こる可能性もあるので、特に注意して練習する。





運動強度：★★★

### 階段昇降訓練

手すりのある階段をゆっくりと昇り降りする。

運動強度：★★★

### ノルディックウォーキング

スキーのストックのように二本杖を使って歩行の練習をする。



#### 参考文献

- 山永裕明, 野尻晋一. 図説 パーキンソン病の理解とリハビリテーション. 東京; 三輪書店: 2010.
- 潮見泰藏(編著). ビジュアルレクチャー神経理学療法学. 東京; 医歯薬出版: 2017.
- 作田学(監). 図解 よくわかるパーキンソン病の最新治療とリハビリのすべて. 東京; 日東書院: 2016.

# 協和キリン株式会社