



## 療養生活を より良く過ごすために

- 規則正しい生活を送り、睡眠がしっかりとれるようにしましょう。  
睡眠不足はよくありません。どうしても眠れない場合には、主治医に相談してくすりを飲むこともよいでしょう。
- なるべく外に出るなど、日頃からまめに身体を動かしましょう。
- パーキンソン病患者さんの日常生活を過ごしやすいするため、環境整備や道具の工夫が必要となることもあります。家族の方も、患者さんとともに、どのような工夫が必要か考えてください。



# パーキンソン病と上手に付き合う 3号

監修：古和 久幸 先生（北里大学 名誉教授）

長谷川一子 先生（独立行政法人国立病院機構 相模原病院神経内科 医長）

## パーキンソン病患者の 日常生活の向上

～療養生活のノウハウについて～



# 運動療法のすすめ

パーキンソン病は、病気が進行すると身体が思うように動かなくなります。患者さんは毎日できるだけ身体を動かすように意識して生活することが、この病気と付き合っていく上で大切です。

## より良い療養生活のために

運動療法は、身体の機能の衰えを防ぎ、動作や運動能力の改善に役立つだけでなく、積極的な日常生活を過ごすためにも効果的です。

患者さんの自立した生活の維持

筋力や心肺機能など身体の機能の低下予防

転倒などの予防

## 運動療法の注意

できることから、できる範囲で始めましょう。

15～20分程度の運動を1日2、3回くらい行くとよいでしょう。軽めの運動を心がけ、翌日に疲れが残らないようにしましょう。日課となるように、階段の上り下りなど生活に関連する動作を取り入れるとよいでしょう。

無理をせず、いつでも、どこでも、気長に、そして確実に続けることが大切です。

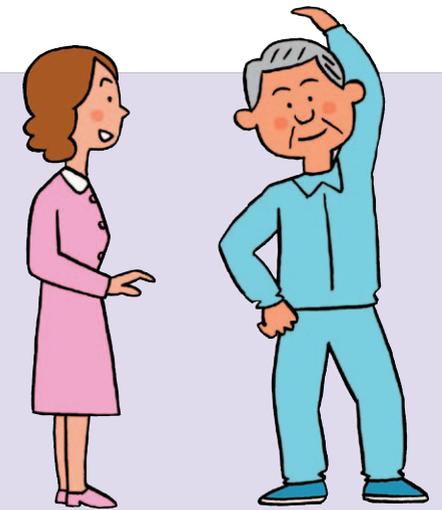


## 家族の方へ

患者さんにとって家族の助けは必要なものです。しかし、すべてを周囲の方がやってしまうのではなく、日常生活でできる範囲のことは患者さん自身が行うよう見守っていきましょう。

ただし、何かする際には、あわてさせることなく、患者さんのペースでゆっくりとやってもらいようにしましょう。また、「～しなさい」というような言葉は、かえって患者さんの負担になることがあるので気を付けてください。

運動を行う際には、患者さんの周りに危険がないかどうかを家族の方が十分に注意してください。運動内容については、主治医に確認して適切な運動を行うようにしましょう。



# こんな運動療法を 朝

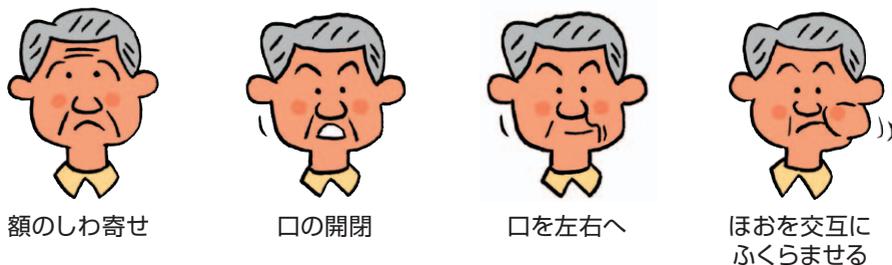
朝は、薬の効果がきれるころです。  
起きてすぐは身体がこわばり、思うように動かないこともありますが、あわてずゆっくり身体を動かしましょう。

## 頭と首の運動：筋肉をほぐします



目を動かすだけにならないように、注意しましょう。  
鏡を見ながら行くと、正しい動作ができていないかチェックできます。

## 顔の運動：表情を豊かにし、発声の訓練にもなります



このほかに、鼻のしわ寄せ、両目の開閉、舌を出して左右に動かす、などの運動もおすすめです。

## 深呼吸：肺の換気が十分に行われ、肺炎などの予防にもなります

両腕を後ろにそらし、空気をゆっくり大きく吸い込みます。  
そして、ゆっくりと吐き出します。



# こんな運動療法を 昼

引込み思案にならず、外出や自分の趣味などを通して積極的に活動しましょう。できるだけ、今までと同じような暮らしを続け、身体を動かすようにしましょう。

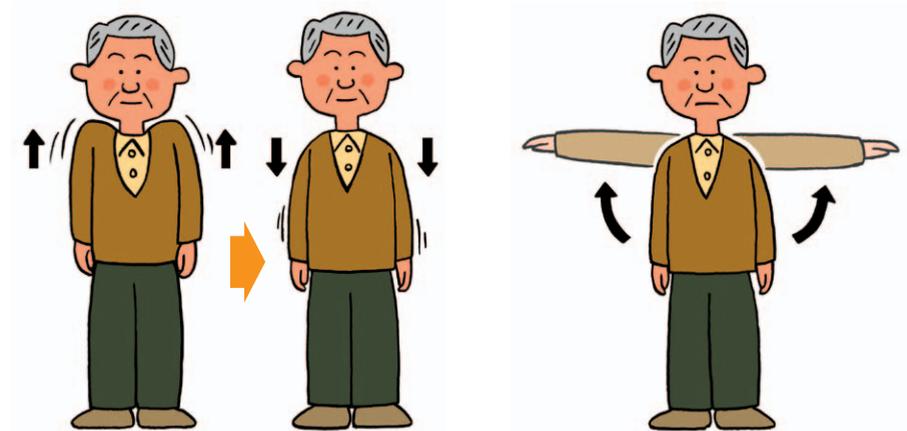
## 日常生活を活動的に過ごすことも運動療法です

- ・掃除、洗濯、炊事、庭先や草木の手入れなど
- ・また、スポーツやカラオケ、保健所のパーキンソン病教室などにも積極的に参加し、楽しみながら身体を動かしましょう。

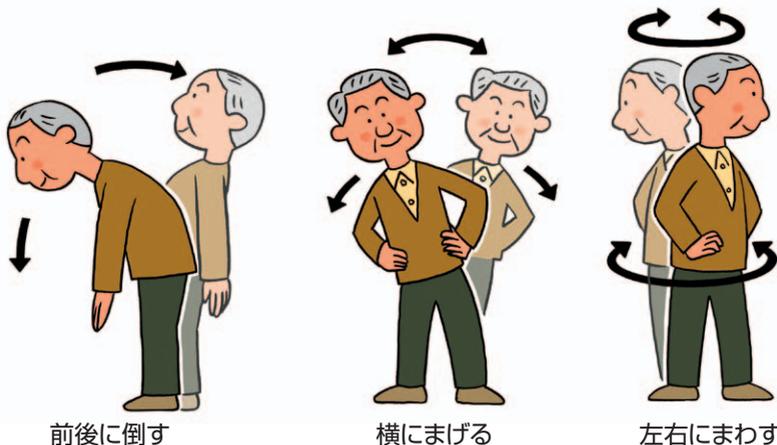


## 肩と腕の運動：柔軟性を高め、動かしやすくなります

- ・両肩を耳元に向かって上げるようにします。続いて、下がるまでゆっくりと下げます。
- ・気をつけの姿勢から、腕を水平に上げます。



## 胴体の運動：筋肉をほぐします



## 大きな声を出す練習：発声の練習です

- ・語尾をはっきりさせ、声が小さくならないように発声練習をしましょう。
- ・呼吸をしながら胸を広げ、背中をのばして大きく息を吐きながら声を出しましょう。これは前かがみの姿勢を直す運動にもなります。

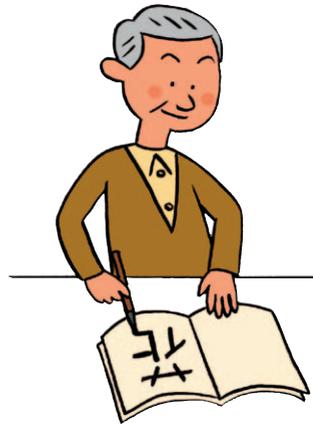


# こんな運動療法を 夜

家族と食卓を囲んでの団らんや入浴の後など、  
くつろぎの時間のあい間に、次のような運動を行うとよいでしょう。

## 文字を書く練習

- ・文字が小さくならないように意識して書きましょう。
- ・一文字一文字を口に出しながら書くと、いくらか書きやすくなるものです。

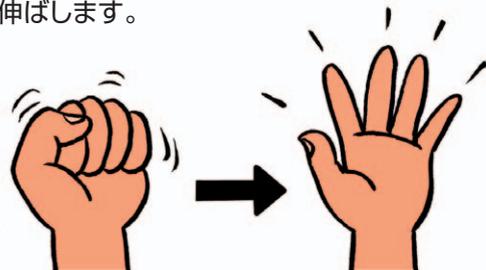


## 足の運動：足首を柔軟にし、歩行しやすくなります



## 手先を動かす練習

- ・手をできるだけ強く握ってこぶしをつくります。  
次に、手を開いて指をいっぱい伸ばします。



## 身体を回す運動

- ・あおむけになり、両ひざを立てた姿勢で、肩が床から浮かないように両ひざを左右に倒します。



# こんな運動療法を そのほか

ここで紹介する運動療法は、少し大変なものもあります。  
どの運動を、どのように、どれくらい行うかは、  
医師に相談するとよいでしょう。

## 腹筋・背筋の運動



・あおむけの状態から、おへそを見るようにして起き上がります。



・うつぶせの状態から、顔を上げるようにして上半身を起こします。

## 股関節・ひざの運動



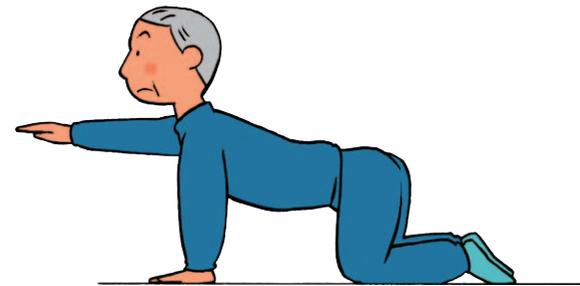
・あおむけの状態、ひざを胸に抱え込むようにします。



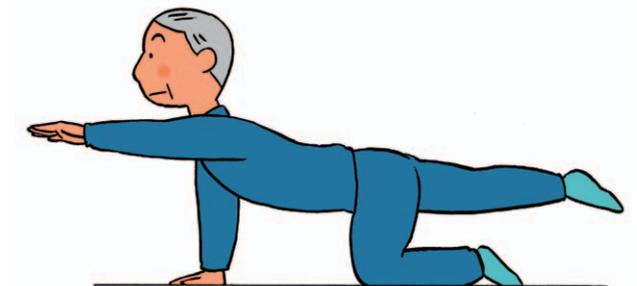
・あおむけになり、足を伸ばしたままでできる限り高く上げます。

## バランスの訓練

・四つんばいになり、片手、片足を上げます。



・さらに、可能であれば、左右の片手片足を同時に上げて、ひざと手の2カ所ですて身体を支え、バランスをとります。



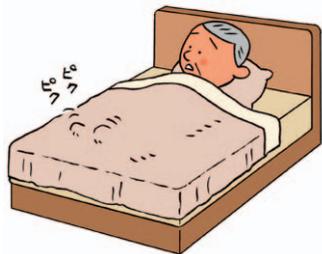
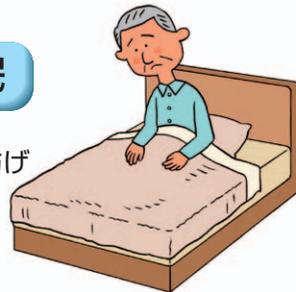
無理は禁物です。運動療法はきちんと主治医の指導を受け、指示通りに行いましょう。  
家族の方に付き添ってもらいながら行うとよいでしょう。  
また、寝転がる場合には、あたりを柔らかくするためのマットなどを敷くとよいでしょう。

# パーキンソン病と睡眠

パーキンソン病患者さんは、いくつかの理由によって睡眠に問題が生じることがあります。特に不眠は症状を悪化させる原因の1つでもあり、よく眠ることはとても大切なことです。

## 気持ちの落ち込みや不安による不眠

病気からくる不安や気持ちの落ち込みが、眠りを妨げる原因になります。



## パーキンソン病の症状による不眠

振戦、むずむず脚症候群<sup>注1)</sup>、周期性四肢運動<sup>注2)</sup>があると寝付きが悪くなります。また、背中や手足が痛かったり、寝返りがうてないと眠れません。

このほかに、くすりの影響、夜間のトイレ、老化なども不眠の原因となります。不眠がひどい場合には、主治医に相談しましょう。

## 突発的睡眠

日常生活の中および眠ることを望まない状況において、何の前ぶれもなく眠り込んでしまうことです。パーキンソン病のくすりにより、生じることがあります。もし、このような症状が出た場合は、すぐに主治医に相談しましょう。

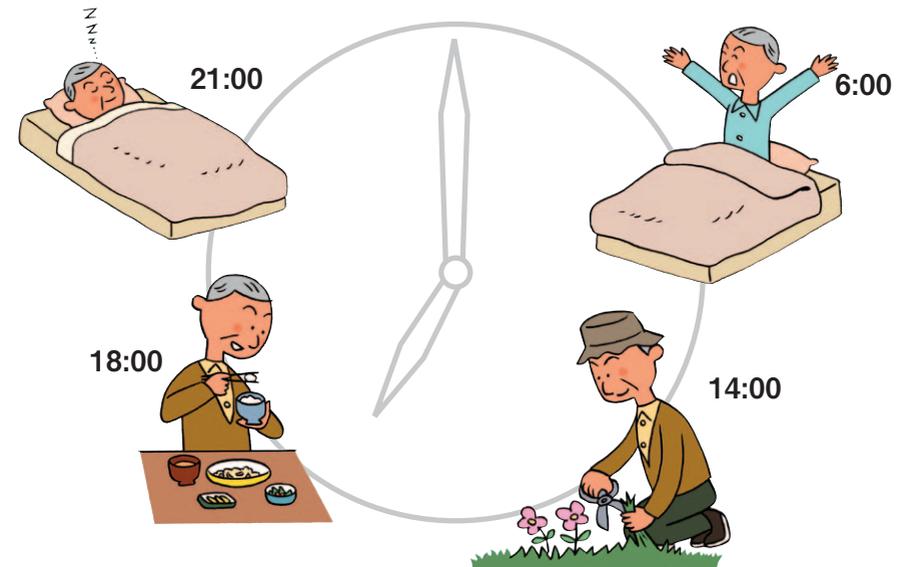
注1)・2)：むずむず脚症候群とは、夜、床に入るとふくらはぎを中心に蟻がはうような不快感が起こり、足をたえず動かさないとられない状態です。同時に周期的な足のピクつき(周期性四肢運動)を伴うことがあります。

## より良い睡眠のために

### 規則正しい生活を

睡眠と覚醒には一日のリズムがあるので、毎日一定の時間に寢床へ入り、決まった時間に起きるようにしましょう。

昼寝は30分程度にして、長くとり過ぎないように注意しましょう。



## 日中に適度な運動をし、陽に当たる

太陽の光は、睡眠と覚醒のリズムを整えます。また、散歩をするなど適度な運動をすると、夜の眠りに良い影響を与えます。



# パーキンソン病と食事

パーキンソン病患者さんでは、病気による症状のために食事がとりづらくなることがあります。家族の方にも協力してもらい、食事がとりやすくなるよう工夫してみましょう。

## お箸が使いにくい時の工夫

お箸の代わりにスプーンやフォークを使うと便利です。食べやすい姿勢で、あせらず自分のペースで食事をとりましょう。

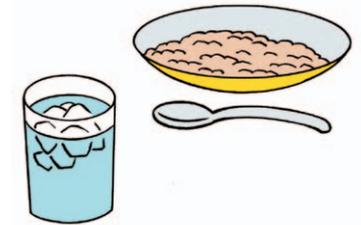
## 食器を落としやすい時の工夫

- ・食器はすべらないもの、割れないプラスチック製のものを使いましょう。飲み物にはストローを使うと便利です。
- ・ゴム製のマットを敷くとよいでしょう。衣服の汚れ防止に、エプロンをつけるのもよいでしょう。



## 食べ物が飲み込みにくい時の工夫

- ・食事の前に首や口の運動をすると、飲み込みやすくなります。
- ・食事にとろみをつけると、のどごしよく飲み込みやすくなります。大きいものや固いものは、あらかじめ食べやすくしておきましょう。
- ・食べる前に氷水を一口飲むと、刺激されて食べ物が飲み込みやすくなります。



## 家族の方へ

患者さんは思うように食事がとれず、どうしても食事に時間がかかってしまいます。患者さんの状態をみながら、どうしたら食べやすくなるか、一緒に考えて工夫してください。患者さんに合わせた生活を心がけてください。何よりも家族の思いやりと協力が大切です。

# 生活場面での工夫（1）

パーキンソン病患者さんの日常生活は、工夫をこらすことで、生活動作がしやすくなり、快適に過ごすことができます。

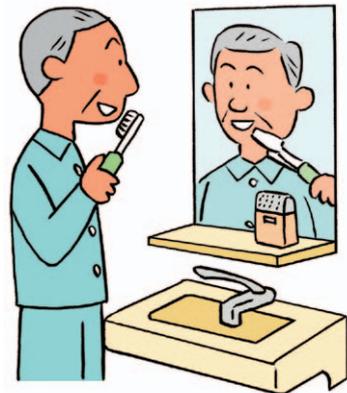
## お風呂場の工夫

- ・浴室では転びやすいので、いくつかの工夫が必要です。
- ・すべりどめマット、浴槽周りの手すり、入浴補助台などを用いると便利です。
- ・安定した椅子に座ってシャワーを浴びると楽です。



## 洗面所の工夫

- ・電動歯ブラシや電気カミソリを使うと、便利で安全です。



## トイレの工夫

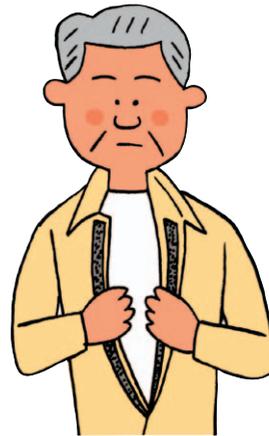
- ・トイレの中と入り口付近に手すりを取り付け、照明はできるだけ明るくしましょう。
- ・トイレは、洋式が便利です。また、自動洗浄便座や保温便座にするとよいでしょう。
- ・冬場には、ヒーターをつけることをおすすめします。
- ・トイレで動けなくなることもあるので、ブザーを設置するのもおすすめです。



## 生活場面での工夫 (2)

### 服を着る時の工夫

- ・衣服の着脱は、椅子に座るとより楽に行えます。
- ・衣類の工夫も必要です。  
大きめで伸縮するもの  
冬場には軽くて暖かいフリースなど  
ウエストがゴム製の服を選ぶ  
ファスナーやマジックテープの利用



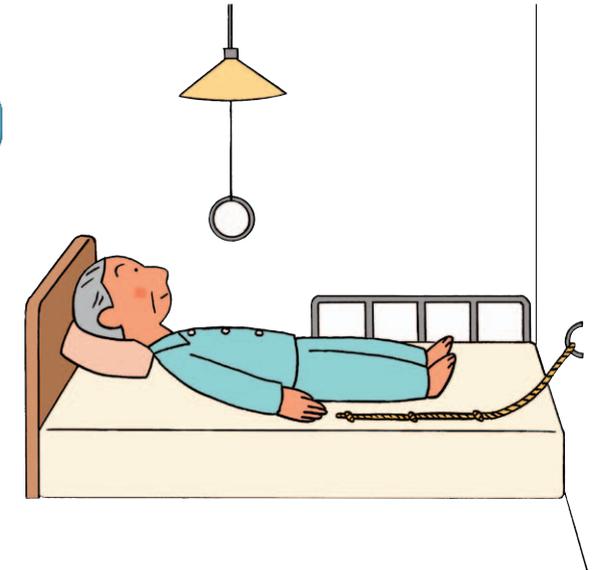
### 椅子からの立ち上がり

- ・座りやすく、立ち上がりやすい椅子を選びましょう。
- ・このような椅子がおすすめです。  
かたいもの(木製やスチール製)  
背もたれ、肘かけつき  
かかところが床に着くくらいの高さのもの  
椅子の足にはすべりどめをつける



### 寝床の工夫

- ・ベッドがおすすめです。また、寝床はかためのほうが寝返りをしやすいです。
- ・寝床のまわりに結び目つきのロープを取り付けると、起き上がりや寝返りに便利です。
- ・転落防止のために、さく付きのベッドがよいでしょう。
- ・照明には、長いひもを取り付けると便利です。また、リモコン付きの照明もおすすめです。



### そのほか、日常生活での工夫

- ・コードレス電話の子機を手元に置いておけば、電話が鳴ってもあわてずゆっくり出ることができます。
- ・外出時には、携帯電話を持つとよいでしょう。
- ・一人であることが多い方は、もしもの時にSOSを知らせることができるように家族や周囲の方と相談しておくともよいでしょう。

