

しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



パーキンソン病のリハビリ&セルフケア 特集！

1. パーキンソン病を知ろう

パーキンソン病は、脳の中で「ドーパミン」という物質が減ることで、体の動きがゆっくりになったり、手足がふるえたり、体がこわばったりする病気です。

「動きにくい」「体が硬い」といった症状は、日常生活に大きく影響します。しかし、適切なリハビリとセルフケアを続けることで、症状の進行を遅らせ、生活の質を保つことができます。

実は筆者も、病院時代にパーキンソン病の方のリハビリを多く担当してきました。「どんどん悪くなるのでは」と不安に感じる方も多いですが、正しい知識を持ち、日々の運動を続けることで、驚くほど状態を維持できるケースを何度も見てきました。

2. リハビリで大切な4つの柱

パーキンソン病のリハビリには、以下の4つの要素が重要です。

①柔軟性（伸ばす・ねじる）

パーキンソン病では、体が前かがみになりやすく、筋肉や関節が硬くなりがちです。毎日の「伸ばす」「ねじる」動きで、体のしなやかさを保つことが大切です。特に背中・胸まわり・股関節は硬くなりやすい部位です。

②筋力トレーニング

筋力が低下すると、転倒のリスクが高まります。無理のない範囲で、足腰を中心に「筋肉を弱らせない」運動を心がけましょう。椅子からの立ち座りなど、日常動作そのものがトレーニングになります。

③有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能を高めるだけでなく、脳のドーパミンの働きを助ける効果も報告されています。無理をせず、お薬が効いている時間帯に行うのがポイントです。

④水分補給

見落とされがちですが、適切な水分摂取は体の基本です。お薬の吸収や効き方にも影響しますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

3. おすすめ体操3選

お薬が効いている時間帯に、無理のない範囲で行いましょう。

①背伸び体操（伸ばす）

椅子に座ったまま、両手を頭の上で組んで、天井に向かってグーッと伸びます。5秒キープ×5回。前かがみ姿勢の予防・改善に効果的です。背もたれに寄りかかりながらでもOKです。



②体ねじり体操（ねじる）

椅子に座り、ゆっくりと上半身を左右にねじります。後ろを振り返るイメージで、無理のない範囲まで。左右各5回。体幹のこわばりをほぐし、歩行時の腕振りや寝返りの改善につながります。



③もも上げ足踏み（動かす+筋力+有酸素）

椅子に座ったまま、左右交互にももを持ち上げて足踏みをします。30秒～1分を目安に。慣れてきたら立って行いましょう。リズムよく動くことで、すくみ足の予防にもなります。



※体調に波がある場合は、「調子のいい時間帯」に取り組むのがコツです。

4. 「夕方から眠くなる」方へ

パーキンソン病のお薬の影響で、日中に眠くなったり、夜眠れなかったりと体内リズムが乱れやすくなることがあります。こうした体内リズムの乱れに対して、今注目されているのが「光療法」です。

これは、夕方5時頃に明るいライトを顔に当てることで、体内時計をリセットする方法です。専用のライトもありますが、明るい窓際で過ごし、夕方に短い散歩をするだけでも効果があると言われています。詳しくはスタッフにお気軽にご質問ください。

5. 自分に合った運動を探していきましょう

しとらすでは、それぞれの状態に合わせた運動をご提案いたします。「自分の場合はどうだろう」という方はお気軽にスタッフへお声掛けください。