

自宅でやってみよう

パーキンソン病の リハビリテーション



兵庫県立加古川医療センター

目次

1. はじめに	
トレーニングのポイント	3
2. 運動トレーニング	
-どの姿勢がとれますか？-	
1) 寝たままでする運動	5
2) 座ってする運動	9
3) 立ってする運動	11
3. 症状別トレーニング	
1) 姿勢反射障害	13
2) すくみ足	17
3) 腰曲がり	20
4) 首下がり	24
4. 発声トレーニング	29
5. 生活の中での工夫	30
6. おわりに	32

1. はじめに

当院は2023年4月からパーキンソン病のリハビリテーション入院を開始しました。このパンフレットは退院後の患者さんやお仕事などでリハビリ入院ができない方たちの自主トレーニング用に作成しました。できるところから始めてください。

《トレーニングのポイント》

1) 無理のない運動を心がけましょう

急な運動や無理な姿勢は避け、できる事を習慣的に行いましょう。
痛みがある時は運動を控えるようにしてください。



2) 運動のイメージを十分に持ちましょう

大きな運動を心がけましょう。

イメージ

3) 気をつけるポイントは1つに絞りましょう

一度に複数のことに気をつけようとする、
動作が止まってしまう又は、すくんでしまうことがあります。

4) ストレッチは気持ちの良い痛さのところで、 1回60秒を目安に行いましょう

ストレッチは筋肉が伸びたところで20~30秒程度止め、ゆっくり戻します。少し痛いぐらいがよいですが無理なく行ってください。呼吸は止めずに、長く息を吐きながら行いましょう。

5) 筋トレは8割以上の力で10回を目安に

トレーニングは5～10回を1日2セットが目安です。
体調のよい時間帯に行ってください。



6) 視覚的な手がかりを利用しましょう

足を出す際の目印や、鏡で姿勢を確認すると効果的です。

7) 聴覚的な手がかりを利用しましょう

繰り返し動作を行う場合は一定のリズムを用いると、運動が行いやすくなります。
一度に複数のことに気をつけようとする、動作が止まってしまう又は、すくんでしまうことがあります。

8) 触覚的な手がかりを利用しましょう

立つ場所や手を伸ばす場所などをあらかじめ決めておくと、正しい運動範囲を確保でき、訓練の効果が分かりやすくなります。

9) 床に物を置かないようにしましょう

運動を行う場所は手足を広げられるスペースを整えて安全を確保しましょう。



10) トレーニングは継続することが大切です

毎日続けられればいいですが、週2日程度でも効果は得られます。

リハビリ担当者とは相談し、ご自身にあった運動に取り組みましょう。あぐらがかけなくなったり、足を組めなくなったら関節が固くなっているのかもしれない。主治医やリハビリ担当者にご相談ください。

2. 運動トレーニング

「どの姿勢がとれますか？」

まずはご自分がどの姿勢をとれるかを確認してください。
安全にできる姿勢からトレーニングを開始しましょう。

1) 寝たままでする運動

【体幹のストレッチ】

- ① 片足を組みます。
- ② 下側の足の方向に腰を横に倒します。
- ③ ゆっくりと腰を戻し、足を外します。
- ④ 反対側も同じように行います。



【肩のストレッチ】

両手を組み、まっすぐ上にあげます。



【手首のストレッチ】

- ① 両腕を伸ばして指を組み合わせます。
- ② 手首を左右に回転させてください。



【腹筋の強化】

- ① 両膝を立てます。
- ② 頭を上げておへその位置を見ましょう。



【おしりの筋肉の強化】

両膝を立て、腰を浮かせます。



【腰と肩のストレッチ】

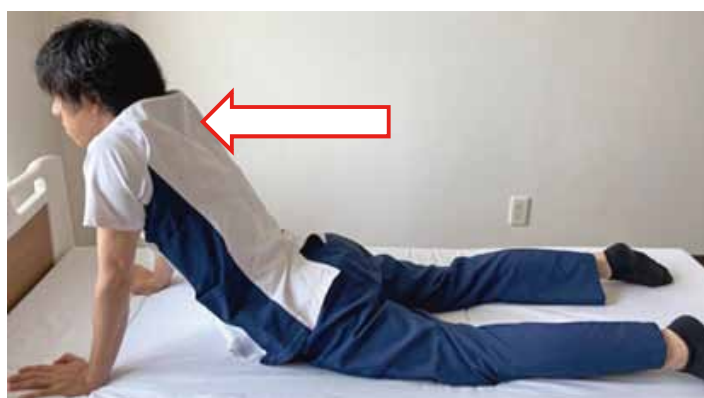
① 四つ這いになります。



② 手の位置はそのまま、おしりを高さは変えずに足の方に引きます。



③ 四つ這いに戻り、肘と腰をしっかり伸ばしながら胸をそらします。



広い場所で行いましょう。
四つ這いは難易度の高い練習です。
主治医やリハビリ担当と相談して行いましょう。

【おしりの筋肉の強化】

- ① 膝を伸ばしたまま、足を交互にあげましょう。
- ② 反対側も同じように行います。



【肩周りとおしりの筋肉の強化】

四つ這いになり、前後左右に動いてみましょう。



【バランス訓練】

- ① 片方の手をあげ、次に反対側の足をあげます。
- ② その姿勢を10秒ほど保ちましょう。
- ③ 反対側も同じように行います。



2) 座ってするストレッチ

【体幹のストレッチ】

- ① 安定した椅子に座ります。
- ② 足の裏は浮かせないように、両手を組んで地面に手を伸ばします。



- ③ 体を起こして胸を張り、肘を伸ばしたまま両手を左右に回します。



【太もものストレッチ】

- ① 伸ばした右足の上に右手を伸ばしましょう。
- ② 体を一度起こして、反対側も同じように行います。



【立ち上がりのトレーニング】

座った姿勢から、お辞儀をして足に体重をかけながらゆっくり立ち上がりましょう。



※難しい場合は前にイスを置いて、持ちながら練習しましょう。

3) 立ってする運動

※壁を支えに、手をつけて行いましょう。

【足のストレッチ】

- ① 壁に腕を伸ばして手をつき、足を前後に開いて伸ばしましょう。
- ② 反対側も同じように行います。



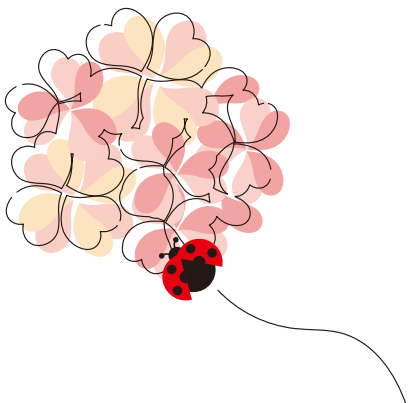
【足の筋力強化】

- ① 体はまっすぐにして膝を交互に持ち上げましょう。
- ② 足を横に開きましょう。
- ③ 反対側も同じように行います。



【壁体操】

- ① 足を肩幅に開き，両手をまっすぐ伸ばし壁につけます。
- ② 両手を徐々に壁に沿ってあげます。
- ③ 手が最も高く届く所まで上げてから，腰を左右に振ります。
※おしりを後ろに引かないようにしましょう。



3. 症状別トレーニング

患者さんが困る代表的な症状について解説し、練習方法を紹介します。

1) 姿勢反射障害

姿勢反射障害は、座っているときや立っているとき、歩いているときなどにバランスを崩した際に、体勢を立て直すことが難しくなる症状をいいます。

体が硬く、筋力が落ちていると、姿勢を立て直すことや状況に応じて体を調整することが更に難しくなります。



体の柔軟性や、筋力を維持・向上することが大切です。



<姿勢反射障害に対する練習>

【脊柱を伸ばす運動・その1】

- ① 壁に向かって座り、両手を壁につけます。
- ② 徐々に手を上にあげます。窓拭きをイメージした運動です。



【脊柱をのばす運動・その2】

- ① 壁に背中を向けて立ちます。
- ② 背中をゆっくり壁につけましょう。



前かがみになると転倒の危険性が高まります。
体を柔軟に保ち脊柱を伸ばしておきましょう。

【脊柱を伸ばす力を保つ運動】

- ① うつ伏せに寝転び、両肘を床についてできるだけ顔を上げます。
※ 胸の下に枕を入れても良いです。



- ② 交互左右に手を伸ばし、伸ばした手を見てください。
※ ペットボトル等を置いて、手を伸ばす目印にしても良いです。



- ③ 交互左右に足を持ち上げます。
※ 無理な高さには持ち上げないでください。



【上半身を伸ばす運動・その1】

- ① 安定しているベッドの端に座ります。
- ② 両手をおしりの後ろにつき、ゆっくり天井を見上げましょう。



【上半身を伸ばす運動・その2】

- ① 安定した椅子などに座ります。
- ② 両手を頭の後ろに上げます。
- ③ 上半身をゆっくり左右にひねりましょう。



左右に目印を決めて、
見える範囲をしっかりと
動かしましょう。

2) すくみ足

すくみ足は、前に進もうと足を持ち上げようとした時、足が床に張り付いたように動けない状態と表現されます。

パーキンソン症状もしくは重度な歩行障害以外に原因がなく、効果的な振り出しができなくなる状態です。

歩き始めと方向転換時に最も多く経験されます。

また、狭い空間や人の多い所・歩くことへの注意が阻害されると出現しやすいです。

注意の集中や外部刺激によって軽快することがあります。

《すくみ足が起こりやすい状況》

歩きはじめ



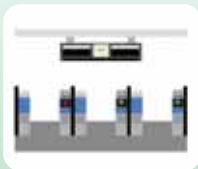
- ・横断歩道をわたる時
- ・自動ドア
- ・インターホンや電話に出ようとした時

方向転換



- ・人や物を回避して歩く時
- ・後ろに振り向く時

狭いところの通過



- ・戸口の通り抜け
- ・台所
- ・駅の改札口

目標物への接近



- ・ベッドや椅子へ近づく時
- ・銀行カウンターなどへ近づく時

<すくみ足に対する練習>

【足に重心をのせる運動】

- ① テーブルやベッド柵など安定した物に手を置きます。
- ② 足を肩幅に開きまっすぐに立ちます。
- ③ 手を置いた方の足に体重を乗せテーブルや柵に腰を当てます。
- ④ 反対側は体の向きを変えて行います。



片方の足にしっかりと体重を乗せることで
もう片方の足が出しやすくなります。

【足を踏み出し、戻す運動】

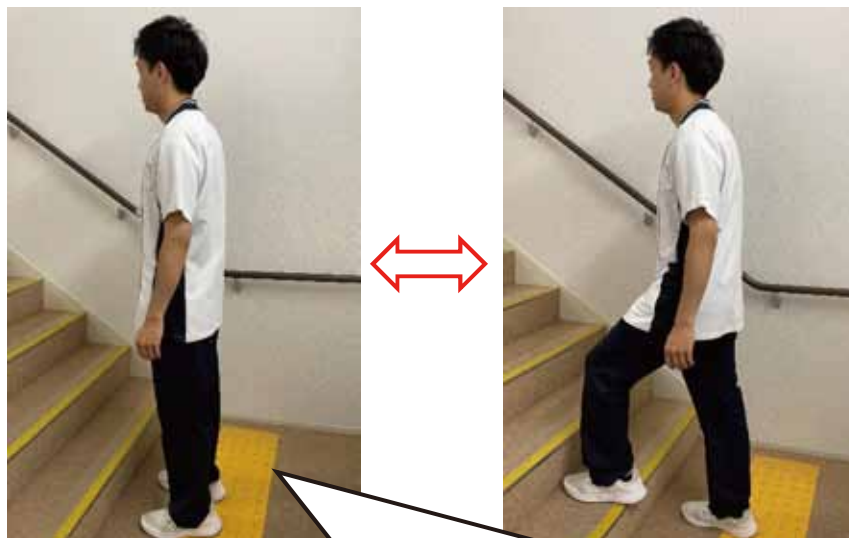
- ① テーブルやベッド柵など安定した物に手を置きます。
- ② 左右、前後へ足を踏み出しましょう。



目印を置くと
足が踏み出し
やすくなります。

【足を踏み出す運動】

階段や段差に足を乗せる・降ろすを繰り返します。



バランスが悪いときは手すりを持ちましょう。

【環境を変えて足を出しやすくする方法】

- ① 床にテープで30センチ位の等間隔に線を引き、テープをまたぎながら歩きます。
- ② メトロノームの一定のリズム音を聴きながら、音に合わせて足を出します。
「いち・に、いち・に」と掛け声を出しても良いです。



その他の工夫

- ・体を大きく動かすイメージを持つ
- ・遠くを見る
- ・歩くイメージをしてから動く
- ・床に物を置かない

3) 腰曲がり

腰曲がりとは、胸や腰が重度に前方前屈した状態です。首下がり同様に、立った時や座った時に出現し、あお向けになると改善します。原因として以下の事が考えられます。

- ・ 背骨周りの筋肉の機能低下
- ・ お腹の筋肉の過緊張

腰曲がりの姿勢



視線を上げるためにあごを突き出す姿勢になる



体幹のストレッチと筋力強化が大切です。

<腰曲がりに対する練習>

【脊柱を伸ばす運動】 *可能であれば立ってやってみましょう。

- ① 壁に向かって座り、両手を肩幅に壁につけます。
- ② 徐々に手を上に上げます。



【脊柱を回す運動】

－ 寝て行う方法 －

- ① あお向けに寝ころびます。
- ② 右手を横に広げ、指先を見ましょう。
- ③ 右膝を立てて左へ倒しましょう。
- ③ 反対側も同じように行います。



体の軸がぶれないように意識しましょう。

－ 座って行う方法 －

- ① 安定した椅子に座り、姿勢が崩れないように意識しましょう。
- ② 両腕を頭の後ろに当てます。
- ③ 両脇を広げて、左右に体を回します。



両腕の高さや目印に視線を合わせて、下を向かないように気をつけましょう。

【脊柱を伸ばす力を保つ運動】

- ① うつ伏せに寝転び、両肘を床についでできるだけ顔を上げます。
※ 胸の下に枕を入れても良いです。



- ② 交互左右に手を伸ばし、伸ばした手を見てください。
※ ペットボトル等を置いて、手を伸ばす目印にしても良いです。



- ③ 交互左右に足を持ち上げます。
※ 無理な高さには持ち上げないでください。



【腹筋の下部を鍛える運動】

※ ゆっくりと呼吸をしながら行ないましょう。

- ① あお向けに寝ころび、両膝を曲げます。
- ② ゆっくりと上げ下ろしをしましょう。



【腹筋の下部を鍛える運動】

- ① あお向けに寝ころび、膝を曲げましょう。
- ② 両腕を伸ばして手のひらを重ねます。
- ③ 片方の膝の横に手を乗せ、おへそを覗き込むように起き上がります。
- ④ 左右交互に行いましょう。



3) 首下がり

首下がりとは、体幹に対して首が異常に前屈した状態を指します。
立った時や座った時に症状は出ますが、あお向けに寝ると改善します。
骨の変形は除きます。

原因に以下のことが考えられています。

- ・首を曲げる筋肉の過緊張
- ・首を伸ばす筋肉の筋力低
- ・運動維持困難

歩行・呼吸・食事などが困難になったり、
腰痛を生じたりします。

一般的な首下がり



視線を上げるために、
お腹を突き出した姿勢になる

姿勢を維持する筋肉は、骨や筋膜などを介して全身で繋がっています。
首下がりや腰曲がりなどの症状は、その他の部位にも悪影響を及ぼす
可能性があります。

例えば…



つま先・足首が上がりにくい



膝が伸びにくい

体幹のストレッチと筋力強化が大切です。

<首下がりに対する練習>

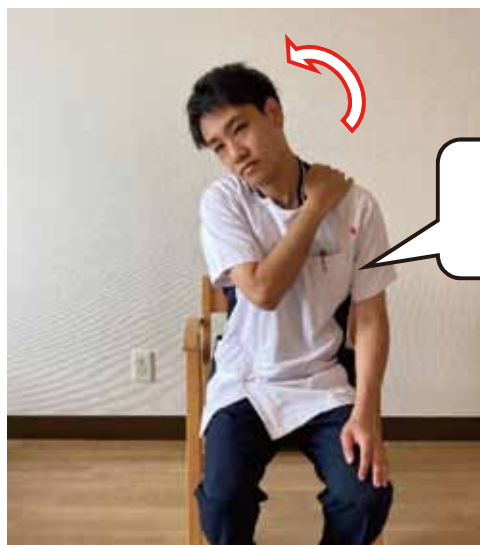
【首を回す運動】

- ① 椅子など安定した所に座ります。
- ② 目印を後方上部に定めて、首だけを回しましょう。
- ③ 反対側も同じように行います。



【首を横に倒す運動】

- ① 椅子など安定した所に座ります。
- ② 肩に片方の手をあて、反対側に頭を倒しましょう。

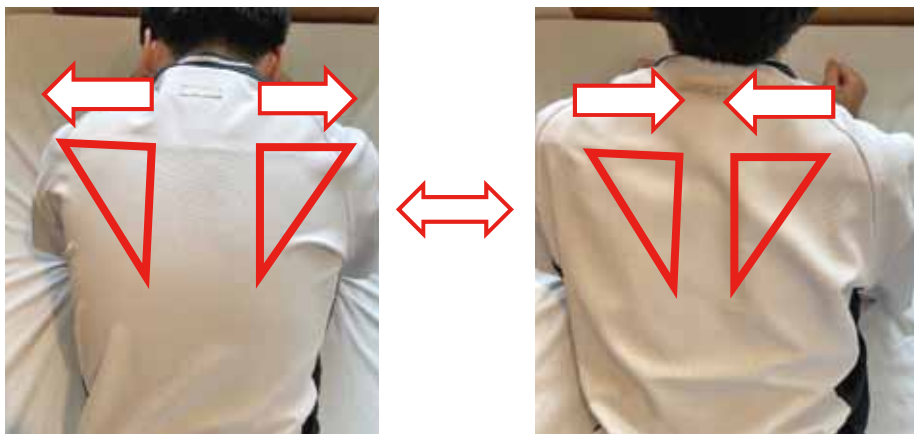


「あごを引く」ことや「上を向く」ことも有効です。
いずれも正しく首を動かしましょう。

【肩甲骨を寄せたり離したりする運動】

－ うつ伏せで行う方法 －

- ① 両肘をついて、肩甲骨を寄せたり離したりします。
- ② 離す際は頭を下げ、寄せる際は前を向くようにします。



－ 座って行う方法 －

- ① 安定したベッドの端に座り、後ろに手をつきます。
- ② 肩甲骨を離す際は下を向き、寄せる際は上を向くようにします。



「肩をすくめる・力をぬく」運動も有効です。
ご自身では見えにくい運動のため、ご家族の協力や他者に
診てもらうと効果的に行えます。

【顔を上げる運動】

ー うつ伏せで行う方法 ー

- ① うつ伏せに寝転び、両肘を床についてできるだけ顔を上げます。
※ 胸の下に枕を入れても良いです。
- ② 四つ這いで顔を上げます。



※ できるようになったら、手や足を上げる動きも追加してみましょう。

ー 座って行う方法 ー

- ① 椅子に座り、テーブルに手をつきます。
- ② 前方上部の目印に向けて顔を上げます。



【胸を広げる運動】

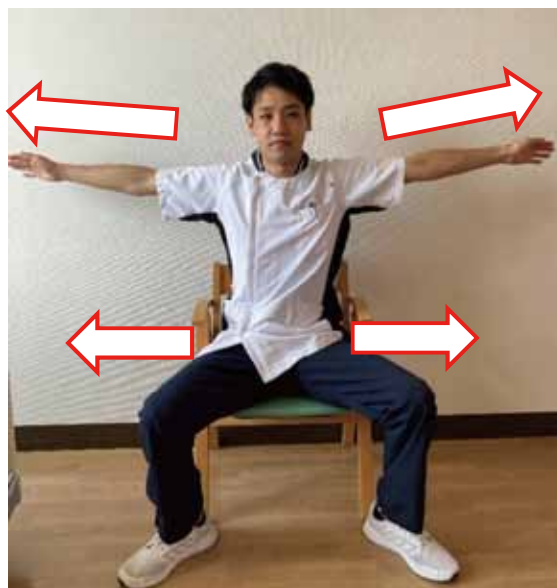
ー 仰向けで行う方法 ー

- ① 大の字になります。
- ② 手は横にまっすぐ、足は最大に開きましょう。



ー 座って行う方法 ー

- ① 両腕を大きく横に広げ、肩の高さに上げます。
- ② 胸から指先まで十分に広げましょう。
- ③ 両足も大きく横に広げましょう。



日ごろの休憩の際も、
あお向けで大の字になる癖をつけることをお勧めします。

4. 発声トレーニング

このトレーニングでは「大きく質の良い声」を出すことが目的です。叫ぶ・怒鳴る・のどに力を入れすぎて締め付けたような声になるなどは避けましょう。

- ・ ①～⑤までを1セットとし、5～10分かかります。
 - ・ 1日1回、または1日2回行いましょう。
 - ・ 1回目と2回目は時間をあけましょう。例) 朝1回、夕方1回
 - ・ 可能であれば毎日行いましょう。
- 難しければ週2日でも効果はあります。
- ・ 椅子に座った姿勢で、背筋を伸ばし正面を向いて行います。
 - ・ 声を出すとき、なるべく大きく口を開けましょう。

※ のどが痛い、風邪をひいて声が出ないなど
体調が悪いときはトレーニングを控えてください。

- ① 大きな声でなるべく長く「あー」と声を出す
6回繰り返します。
普段の話をするときの声の高さで行いましょう。
声が小さくなったり、息が切れてきたらやめましょう。
- ② 大きな声で「あー」と言い、徐々に高い声にする
一番高い声まであげて5秒間声を出し続けましょう。
6回繰り返します。
- ③ 大きな声で「あー」と言い、徐々に低い声にする
一番低い声まで下げて5秒間声を出し続けましょう。
6回繰り返します。

※ ②と③のポイント

- ・ 高い声、低い声をむりに出そうとしなくて大丈夫です。
大きな声で出せる高さで行いましょう。
- ・ 出し始めの声の高さは、普段話をしている高さです。

- ④ よく使う言葉10個書き出し、大きな声で読む
例) こんにちは おつかれさま ごちそうさま
 頑張ろう! ありがとう いただきます
 お風呂に入る それ取って
- ⑤ 単語や文章を大きな声で読む
例) 曲のタイトル ことわざ 新聞記事 小説
 生活の場面で呼びかける (1日1回話しかける)

5. 生活の中での工夫

1) 住環境の整備

住環境の整備のポイントは、起居動作（寝返り，起き上がり，立ち上がりなど），トイレ，入浴が容易にでき，また転倒の危険を少なくすることです。

① 段差をなくす

敷居には段差解消スロープを置くなど，室内の段差をなくす工夫をしましょう。

② 床面の整備

通るところに物が置いてあると，足がすくんで転びやすくなります。床の上はすっきり片づけて，電気コードは壁沿いにまとめましょう。また床の素材（クッションフロアや絨毯など）が変わると感覚が異なり歩きにくいことがあります。できる範囲で統一するとよいでしょう。

③ ベッドの導入

床に敷く布団よりもベッドのほうが，起き上がりや立ち上がりが楽にできます。

④ トイレや浴室にはL字型の手すりが便利。

立ち上がる場所には縦の手すりをつけましょう。

L字型の手すりは立ち上がりだけでなく，向きを変える動作も楽になります。



⑤ 浴室に滑り止め

浴槽内と洗い場に滑り止めマットを敷きましょう。

また浴室内にも手すりの設置や，浴室の椅子も高さのある安定したものにしましょう。

⑥ 視覚の手がかりや聴覚の手がかりの活用

歩行障害の改善に，外部からの感覚刺激（視覚や聴覚の手がかり）が有効なことがあります。

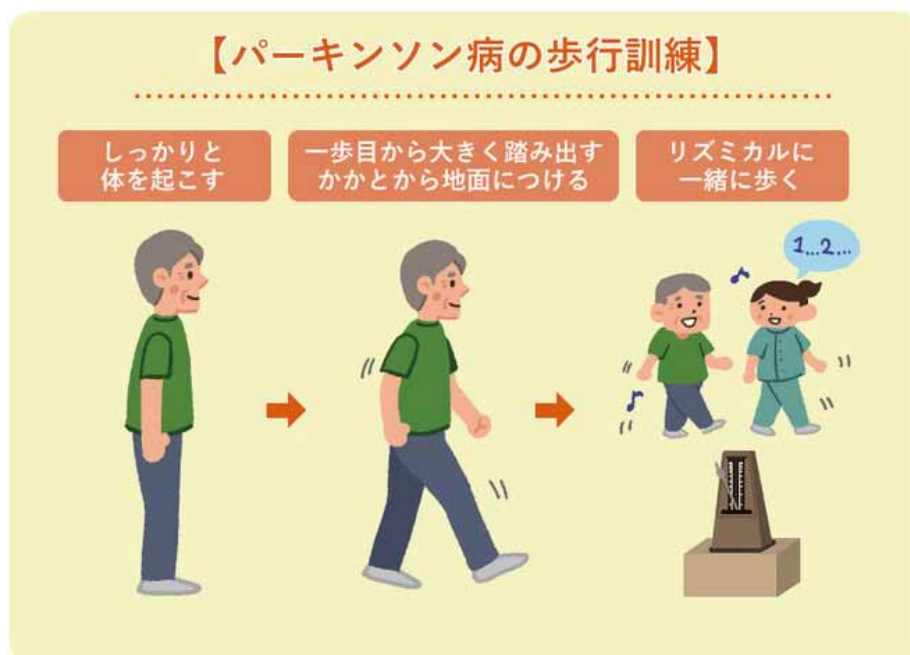
視覚の手がかりとは，床に等間隔の線を引いてその線をまたぐように歩くと歩きやすかったり，聴覚の手がかりとは，メトロノームの音や手拍子を聴くと足が出やすくなる現象です。

2) 安全に歩くための工夫

知らないうちに動作が小さくなっていますので、ご自身が普通と
感じているよりも「大きく動くこと」を心がけてください。

すくみ足になってしまった場合は、その場で足踏みをしたり、
足をあえて後ろに引いてその反動で足を前に出すと足がスムーズに
前へ出ることもあります。

また、突進（加速歩行）し始めても、あわてず一旦その場で止まり、
深呼吸して姿勢を整えてから再度歩き出しましょう。



3) 食事の工夫

・便秘対策の食品

食物繊維の多い食品（海藻、さつまいも、バナナなど）

乳酸菌を含む食品（ヨーグルト、ぬか漬け、キムチなど）

・水分を十分摂ることも大切です。

・食べ物がうまく飲み込めない場合は、とろみをつける、やわらかく
する、小さく切ったり、すり潰すなどの食形態の工夫で飲み込み
やすくなります。

・水分はストローや吸い口のある容器で摂取すると飲みやすいです。

・嚥下障害の患者さんは、知らないうちに喉に食べ物が溜まっている
ことがあるので、水分と固形物を交互に摂取することも重要です。

6. おわりに

パーキンソン病の治療の基本は薬物療法ですが、それに加えて運動療法が重要です。

近年、病初期からの運動療法の重要性が報告されています。

運動療法のポイントは、腹筋・背筋・臀筋のストレッチと筋力増強です。

この冊子を参考にご自宅でも運動を継続してください。

皆さまの日々のトレーニングに少しでもお役に立てれば幸いです。

2024年4月

兵庫県立加古川医療センター

