

パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

運動・外出

〔監修〕和手 麗香 先生（いずみ脳神経内科 院長）



運動する習慣をつけましょう

パーキンソン病は、徐々に進行していく病気ですが、適切な薬物療法によって症状をコントロールしながらリハビリテーション(運動)を行うことで、健康な人と同じような生活を送ることが可能です。

パーキンソン病の運動症状があるために、「動きにくい」、「危ない」などの理由で、体を動かさないでいると運動不足になり、筋肉や関節がかたくなって、ますます体が動かなくなります。こうした悪循環に陥らないためにも、日常生活に支障を感じない時期から、運動機能を維持するための運動を毎日行う習慣をつけましょう。

早期から薬物療法と並行して運動を続けることで、生活に支障のない状態を長く維持できたり、使用する薬の量を少なくできることもあります。

ステイホームでも気軽にできる運動

コロナ禍での運動不足が問題になっていますが、ラジオ体操や家庭用ゲーム機を使ったトレーニングなど、自宅でも気軽にできる運動はあります。また、声を出すのも運動になります。新聞記事などを音読したり、歌を歌うのもよいでしょう。



外出できる状況になったら積極的に出かけましょう

外に出かければ体も自然に動きます。コロナ禍では外出を控える必要がありますが、外出できる状況になったら、散歩、通院、サークル活動など外出する機会を増やしましょう。

散歩で適度に体を動かす

コロナ禍でもソーシャルディスタンスを意識しながら、散歩のような適度な運動は続けてください。散歩を日課にして、公園や広場などお気に入りのコースを決めるとよいでしょう。



通院も適度な運動に

通院できる状況であれば、受診のために、身支度を整えて、歩いたり、バスなどに乗ったりすることは、適度な運動になります。



普段から安全に歩くことを心がけましょう

屋外での転倒などのトラブルを避けるためにも、普段から安全に歩くことを心がけることが大切です。パーキンソン病の患者さんは、知らないうちに動作が小さくなっています。歩行時には「大きく動くこと」を意識しましょう。

姿勢よく！

前かがみの姿勢にならないように、あごを引き、胸を張って、背筋を伸ばす



大きく動く！

腕を大きく振り、ももを高く上げ、歩幅を大きくして歩く

かかとから着地！

踏み出した足はかかとから地面につくようにおろす

両手をあけておきましょう

両手がふさがっていると、転倒時などに手が出ず、ダメージが大きくなることもあります。外出時はショルダーバッグやリュックサックを用いるとよいでしょう。



すくみ足や突進にあわてず対処しましょう

歩行開始時のすくみ足や、歩いている最中の突進などは、パーキンソン病でよくみられる歩行症状ですが、これが転倒の大きな原因になります。歩行時には歩くことに集中しましょう。また、すくみ足や突進などの歩行症状が生じてても、あわてないことが大切です。以下のようなコツをつかんでいけば、その場で対処できます。

〈すくみ足への対処法〉

その場で足踏みする

「いち、に、いち、に」と号令をかけながら、その場で足踏みしてから前へ進む

一步下がってから踏み出す

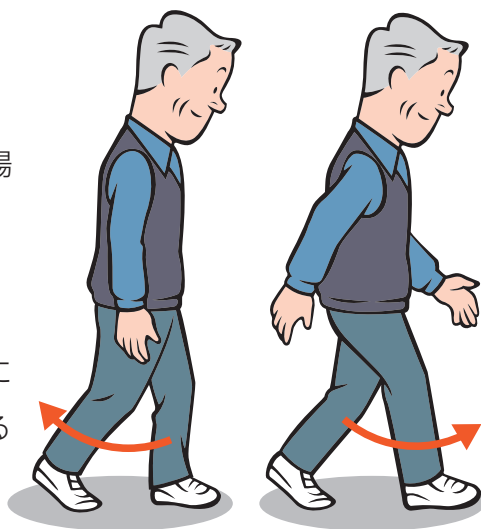
体のバランスに注意しながら、足をあえて後ろに引いて、一步下がった状態から前に出すようにする

横または斜めに足を出す

前方ではなく、横に足を出す「カニ歩き」、斜めに足を出す「スケート歩き」を試してみる

何かを目印にして足を出す

敷居、屋外のタイル、敷石など、目印になるものを見つけ、それをまたぐように足を出す



〈突進への対処法〉

まずは止まる

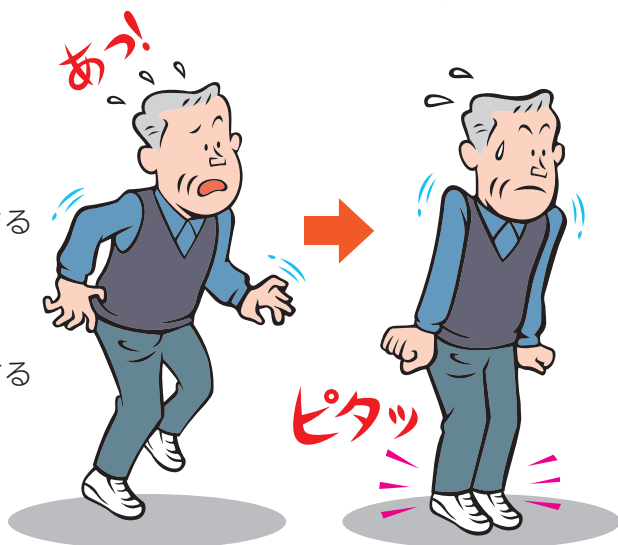
突進しそうになったら、まずはその場で止まる

姿勢を整える

前かがみになっている姿勢を整えて深呼吸する

ゆっくり大きく踏み出す

落ち着いたら、ゆっくり大きく歩き始める





補助具の使用も検討しましょう

外出時に不安や不便を感じるが増えてきたら、杖や歩行器などの補助具の使用も検討します。

杖には、体重をしっかり支えられる4点杖もあります。また、すくみ足を改善する目的で開発されたレーザーポインター付きの杖や横向きのバーがついた杖もあります。

歩行器は、固定型の軽いものやキャスター付きのものもあります。歩行器を使うと容易に歩けるようになることもあり、困ったときは試してみるとよいでしょう。歩くのがつらくなってきたら、車椅子の使用も検討しましょう。

また、補助具ではありませんが、緊急連絡用に携帯電話を持参すると、トラブルがあったときなどに役立ちます。



杖の先のバーやレーザー光線をまたぐように
足を出すことですくみが改善します

〈参考資料〉

- 織茂智之：患者のための最新医学 パーキンソン病 改訂版. 高橋書店, 東京, 2019
- 村田美穂：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂3版. 医薬ジャーナル, 大阪, 2017
- 高橋良輔：病気がわかる本 パーキンソン病を知りたいあなたへ. NHK出版, 東京, 2016
- 柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本. 講談社, 東京, 2015
- 服部信孝：ウルトラ図解 パーキンソン病. 法研, 東京, 2020
- 武田 篤：パーキンソン病実践診療マニュアル 第2版. 中外医学社, 東京, 2018

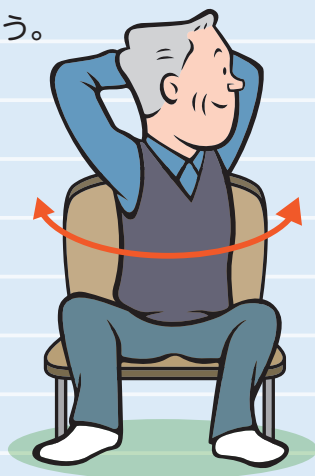
Q1 運動したいのですが、まとまった時間がとれません。 どうしたらよいのでしょうか。

日常生活のなかに短時間でできる運動を組み込みましょう。例えば、食事の前に「いただきます」と言いながら両腕を上げてバンザイのポーズをとる、寝る前には必ず背筋運動を10回行うなどと決めておくといよいでしょう。患者さんのなかには通院の際に、行きは時間に遅れないように家族に自動車送ってもらい、帰りは時間をかけて自宅まで歩いて帰ることにしている方もいます。



Q2 おすすめの体操はありますか。 また、運動量の目安についても教えてください。

ラジオ体操、背筋を鍛える運動、体をひねる運動がおすすめです。運動量の目安としては、翌日に疲れが残らない程度がよいでしょう。



Q3 家事や育児も運動になると聞いたのですが、 何か気をつけることはありますか。

家事や育児を運動の一環として行うことはよいのですが、前かがみの姿勢で長時間にわたり作業を続けることは避けてください。前かがみでの作業の途中で体をのぼしたり、背筋を使う作業(例：窓を拭く、はたきをかける)を行うなど工夫しましょう。



また、洗顔、歯みがき、着替えなどの動作も意識して行うことで運動になります。できる範囲でかまいませんから、身の回りのことは自身で行い、運動量の低下を防ぎましょう。



Q4 なかなか運動習慣が身につかないのですが、どうしたらよいのでしょうか。

運動は無理せず楽しみながら行うことが大切です。運動を継続するためにも、以下の点に気をつけましょう。

- ▶ 疲れない程度に行く
- ▶ 少しずつでも毎日行う
- ▶ 強い痛みが生じるような運動は避ける
- ▶ やさしい運動から徐々に難しい運動に取り組む
- ▶ 運動量を少しずつ増やす

運動のたびに家族など周りの方がほめることも大切です。ほめてもらうと患者さんの運動への意欲が高まります。また、楽しくなければ長続きしません。ご家族や介護者の方も、一緒に体操や筋トレをしたり、家庭用カラオケで歌いながら踊るなど、楽しみながら身体を動かせる工夫をぜひ探してください。



