

# 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

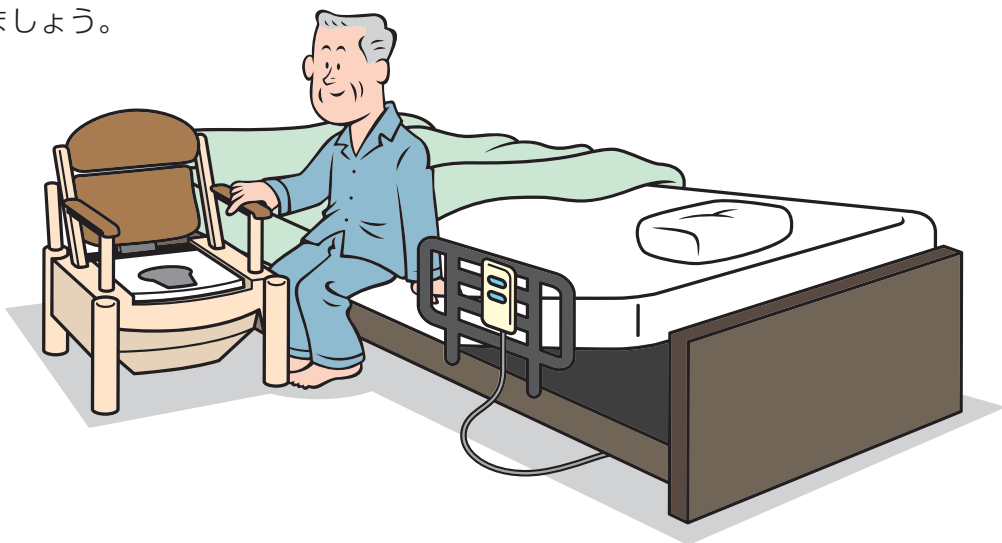
起床・着替え

〔監修〕立岡 良久 先生（医療法人 立岡神経内科 院長）



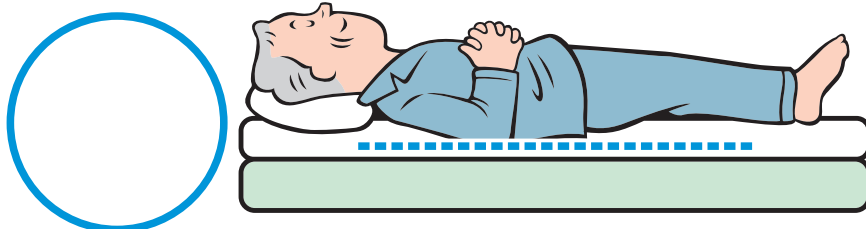
## ベッドは起き上がりが楽です

病気が進むと床からの起き上がりが難しくなるため、ベッドのほうが楽になります。リクライニング機能や手すりがついていると、さらに起き上がりやすくなります。電動ベッドに関しては公的支援制度もありますから、市区町村の窓口などに相談してみましよう。

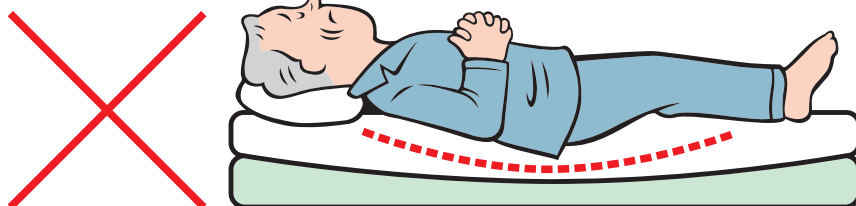


## マットレスは固めがおすすめです

固めのマットレスは腰が沈まないため、起き上がりやすくなります。



固めのマットレス ▶ 腰が沈まない



やわらかすぎるマットレス ▶ 腰が沈む

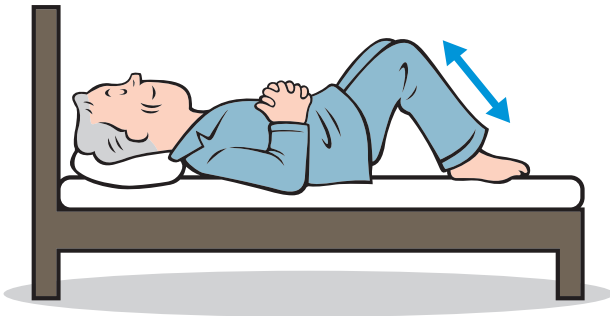


## かけ布団は軽いものを選びましょう

布団が重いと体が動きにくくなります。かけ布団は軽いものを、布団カバーやシーツ、パジャマはまとわりつかない素材(滑りやすい素材)のものを選びましょう。

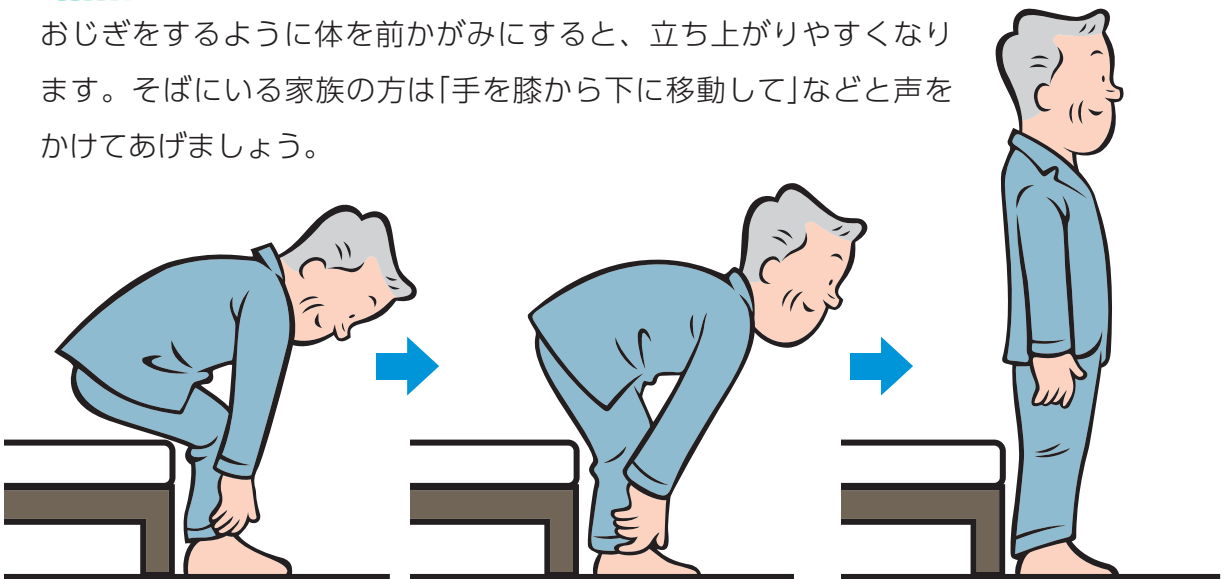
## 起き上がる前に布団のなかでストレッチ

1日のなかでも特に朝は体がこわばって動きにくくなります。布団のなかで、手足を動かしてから、ゆっくり起き上がりましょう。



## 体を前かがみにして立ち上がりましょう

おじぎをするように体を前かがみにすると、立ち上がりやすくなります。そばにいる家族の方は「手を膝から下に移動して」などと声をかけてあげましょう。



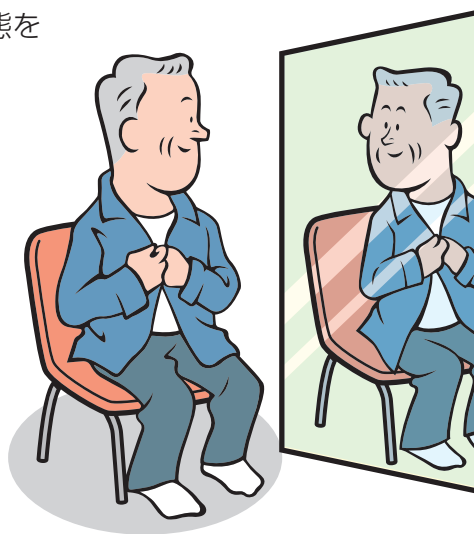
## 着替えるときはイスなどに座りましょう

立ったままの着替えは、バランスをくずしやすく、転倒してしまうこともあります。シャツやズボン、靴下など衣類の着脱は、イスなどに腰かけて、ゆっくり行いましょう。



## 自身の手足などをよく見て着替えましょう

自身の体が見えないと動作が困難になります。シャツやズボンなどは、袖や裾をたぐって輪状にまとめてから手や足を通すようにすると、自身で手足が見えて、動作しやすくなります。鏡を利用して体と衣類の状態を確認するのもよいでしょう。



## ゆったりした服を選びましょう

動作が小さくなったり、関節の動く範囲が狭くなるため、少し大きめのゆったりした服のほうが楽に着脱できます。

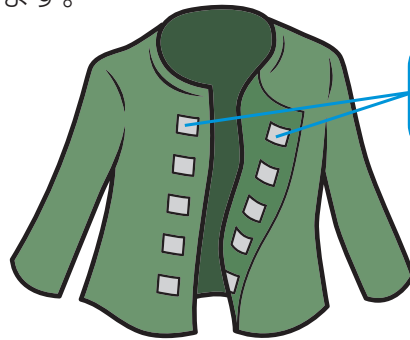


## ルームウェアは裾がすぼまった タイプのを

家で着用するズボンなどは、裾がすぼまったタイプのものでおすすめ  
です。裾が広がったタイプのは、ひっかけやすく、転倒の原因に  
なることもあります。

## ボタンの部分はマジックテープなどに

小さいボタンはとめにくいので、大きめのボタンにするとよいでしょう。  
前開きの服の場合、ボタンの部分はマジックテープにつけ替えると  
着替えやすくなります。

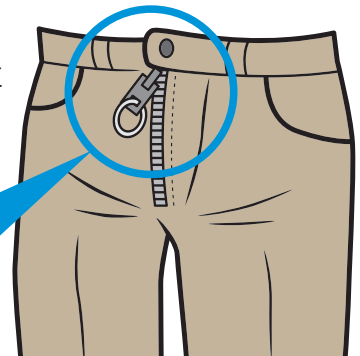


ボタン部分は  
マジックテープに

## ファスナーの持ち手にも工夫を

ファスナーの持ち手を大きなものにする、開閉をスムーズに  
行うことができます。

輪をつくっておくと、  
引っぱりやすくなります  
つり糸なら、つけているのが  
目立ちません



### 〈参考資料〉

- 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
- 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
- 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
- 山之内 博：よくわかる最新医学 新版 パーキンソン病. 主婦の友社, 東京, 2009

## 立岡先生からの アドバイス

### Q1 朝は特に体の動きが悪く、薬をうまく飲めないのですが、何かよい方法がありますか。

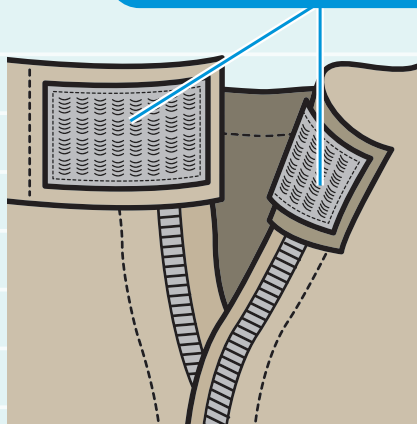
薬を飲むときに、あごを上げるとむせやすくなります。誤嚥<sup>ごえん</sup>を防ぐためにも、薬や水は下を向いて飲むようにしましょう。ストローを使うと容易に水を飲むことができます。



### Q2 ズボンの着脱が難しくなってきたのですが、どうしたらよいのでしょうか。

ズボンのウエスト部分をゴムにすると、簡単に着脱できます。ズボンの前面のボタン部分をマジックテープにつけかえるのもよいでしょう。

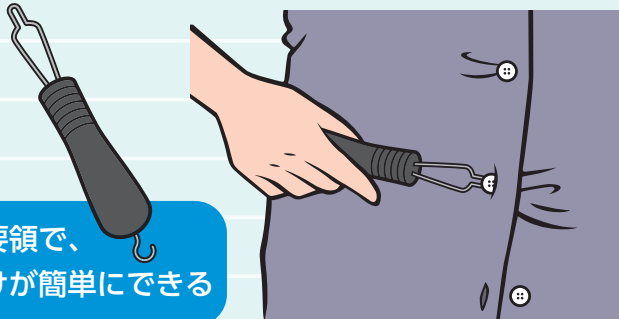
ボタン部分はマジックテープに





### Q3 シャツのボタンがうまくとめられません。 何かよい方法はありますか。

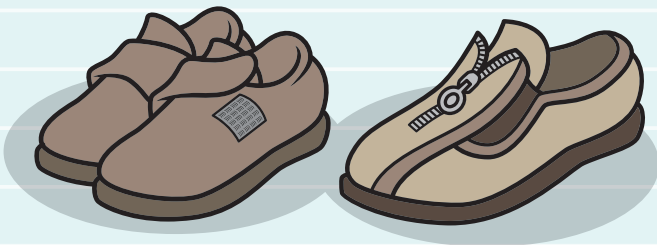
ボタンかけの補助器具(補助具)を使うと簡単にとめられます。



糸通しの要領で、  
ボタンかけが簡単にできる

### Q4 靴はどのようなものを選ぶとよいのでしょうか。

着脱が簡単で足にあったものを選びましょう。



マジックテープや  
ファスナーがついていると  
着脱が簡単！

### Q5 着替えのときに、家族は手助けしたほうが よいのでしょうか。

パーキンソン病では空間認識能力が低下します。そのため、イスに座ってシャツを着ようとしても、イスの真ん中に座れなかったり、袖がどこにあるのか分からなくなったりします。そうした病気の特徴を理解した上で、患者さんができないことは積極的に介助してください。

患者さんのご家族から「着替えもリハビリになるから、手助けはしません」といった声を聞くこともありますが、介助がリハビリの妨げになることはありません。患者さんにとって無理な動作をリハビリの代わりにするのではなく、リハビリの時間は別に設けるとよいでしょう。

