

パーキンソン病のリハビリ

富永通所リハビリテーション

富永訪問リハビリテーション

理学療法士 宮本裕香

硬くなりやすい 部位

- ・背中が伸びにくい
- ・姿勢が横に曲がってしまう
- ・足がまっすぐ伸びにくい



なぜ 硬くなるのか

特有の症状 すくみ足・小刻み歩行・無動

・姿勢調整障害により

不安定感が増すことで、少しでも重心を下げるために

体を固める時間が増える



筋肉が伸び縮みする機会を失うことで、関節が硬くなる

硬くなることでの 悪循環

関節が硬くなることで さらに バランスが取りにくくなる



バランスが取りにくくなることで さらに不安定になる



体を固定するために さらに 関節が硬くなる

悪循環が生じる

硬くなった部分の筋力は低下する

- ・ 脊柱を伸ばす筋力・ひねる筋力が低下
⇒ 体幹機能低下により バランス能力の低下
- ・ 足の筋力低下（股関節の伸展筋・背屈筋の低下）
⇒ さらに歩幅の狭小化

柔軟性を確保することが重要

・ 1日でも体が硬くなることはありません
毎日同じ姿勢が続くことで
少しずつ 少しずつ 体が硬くなってきます

1日1回でも関節を最大可動域まで動かすと
関節が硬くなることを防止できるといわれています



自宅でできるトレーニング 1

枕なしで 上向きに寝転び両手を挙げる⇒歩く時に顔を上げられるように



自宅でできるトレーニング 2

- ・ 両膝をまげて 脊柱をひねる⇒ 狭い場所での 方向転換ができるように

①



②



③



自宅でできるトレーニング 2

- ・いつも 動きにくい関節を しっかり動かすことが ポイントです！



自宅でできるトレーニング 3

- ・ 横向きで上の手を前へ上の脚を後ろへ⇒歩幅をひろげられるように
体幹の中心（へそ部分）がずれないように行うことがポイントです！

①



②



③



自宅でできるトレーニング 4

背中をそらせる → 前傾姿勢の予防・改善



あぐらをかく → 股関節を柔らかくする



自宅でできるトレーニング 5

・ 股関節を後ろに伸ばす → 歩幅を伸ばす おしりの筋力を維持する

①



②



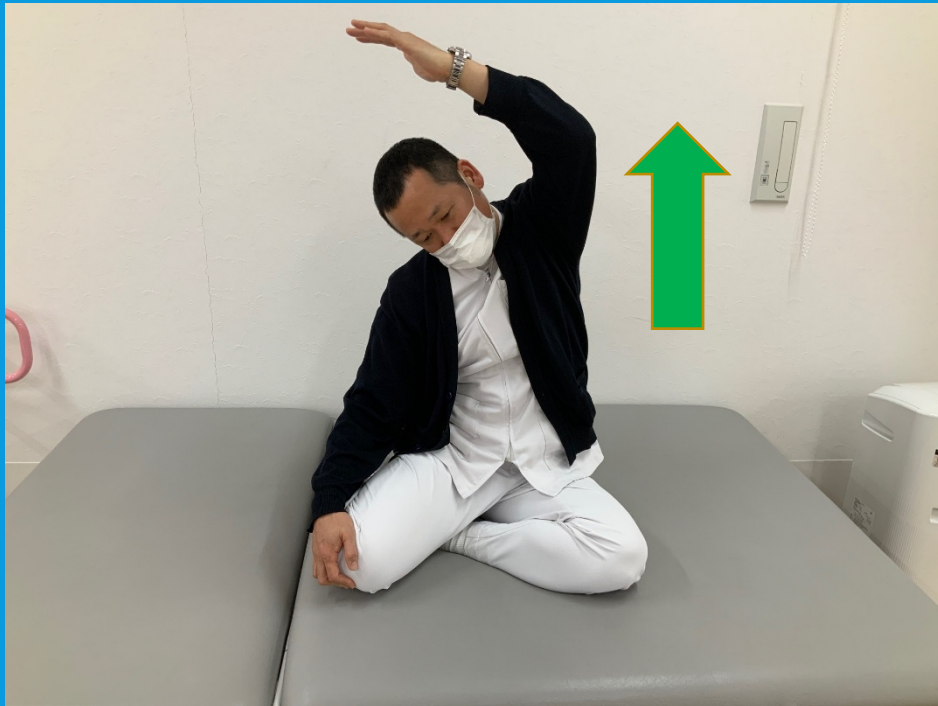
自宅でできるトレーニング 6

- ・横ずわりを左右に行う → 股関節のねじりを柔らかく・背中への曲がりを予防改善



自宅でできるトレーニング 7

- ・横ずわりに余裕があれば 手を上げることで 胸も広がります！



転倒しにくい環境づくり

・転倒しやすい場所とは

広いところから狭いところへ行く場所

狭いところでの方向転換

手すりの一歩手前

椅子から立ち上がってすぐ

慣れ親しんだ場所ほど転倒しやすい傾向



転倒しにくい環境づくり

・転倒しやすい 状況

ほかの事へ気をとられる（無意識歩行）

⇒例えば：インターホンを押そうと 近づく時 （二重課題）

・転倒しにくい 状況

足を動かすことに意識が必要なとき（意識歩行）

⇒例えば：階段を上る、歩数を数える



転倒しにくい環境づくり

いつも転倒しそうになる、
転倒したことがある場所を中心に環境づくりを

- ・ 手すりをつける
- ・ 物を移動してスペースを広げる
- ・ 室内用の歩行器を導入する



- ・ 階段などで症状が軽減見られる場合は、目印のテープを張ってみる

利用できる サービス

介護保険による（介護認定が必要）

- ・ デイサービス
- ・ 通所リハビリ
- ・ 訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ
- ・ 福祉用具貸与、住宅改修

医療保険による（難病指定が必要）

- ・ 訪問リハビリ

友の会などでの交流・情報交換など



転倒しにくいからだ作り

- ・大切なことは運動習慣をもつことです。

動きづらさから、生活不活発（外出機会の減少、役割の減少など）が生じ

病気から直接の影響を受ける以外のからだの部分が弱ってしまふことが多くあります。

毎日の生活の中で体操やストレッチを続けることは大変なことです。長く歩行機能を維持するためには、体を硬くしないことが重要です。

1日10分 体操の習慣を

目覚めて 起き上がるまで
お昼ごはんを食べてから
寝る前のベッドで

体操を習慣的に行いましょう
ご家族様もぜひ一緒に！

