



# パーキンソン病 ホームエクササイズ

兵庫県立リハビリテーション中央病院  
パーキンソン病研究会

## 様 トレーニングチェック表

プログラムメニュー :

日	月	火	水	木	金	土
※今日の記入	/	/	/	/	/	/
※チェック欄	/	/	/	/	/	/

トレーニングを行ったら、チェック欄に○を付けて下さい。

# もくじ

- <運動トレーニング編> ..... 4
- この姿勢がとれますか？ ..... 5
- 仰向けてトレーニング ..... 6  
  体幹・肩・手首のストレッチ  
  腹筋や臀筋の強化
- うつ伏せてトレーニング ..... 10  
  肩・腰のストレッチ  
  臀筋や肩の強化
- 座位でトレーニング ..... 14  
  体幹・太もものストレッチ
- 立ち上がりのトレーニング ..... 16
- 立位でトレーニング ..... 18  
  下肢の筋力強化  
  壁体操
- 体が柔らかくなってきたら ..... 22
- <発声トレーニング編> ..... 23
- おわりに ..... 30



## <運動トレーニング編>

- ・右ページの「この姿勢がとれますか？」で自分がどの姿勢をとれるか確認して下さい。
- ・安全にできる姿勢からトレーニングを開始しましょう。
- ・トレーニングは、5～10回を1日2セットが目安です。体調の良い時間帯に行って下さい。
- ・ストレッチは筋肉が伸びたところで20から30秒程度止めます。少し痛いぐらいのところがよいですが無理なく行って下さい。
- ・呼吸は止めずにストレッチの時は、長く息を吐きながら行いましょう。
- ・トレーニングは毎日続けられればいいですが、週2日程度でも結構です。継続することが大切です。

※記載してあるものは片側だけですが、反対側も同じように行って下さい。

## この姿勢がとれますか？

仰向け→6ページ うつぶせ→10ページ

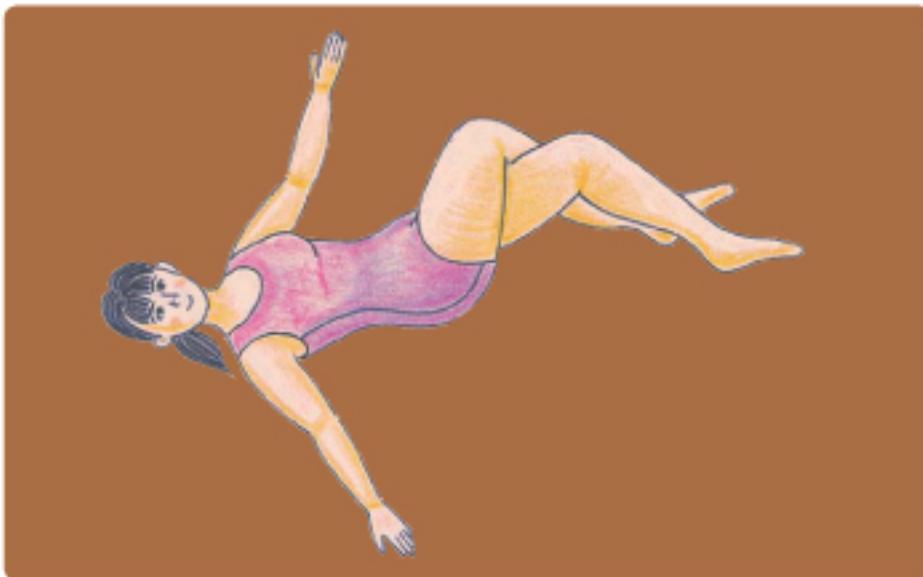


座位→14ページ 立位→18ページ



# 仰向けてトレーニング

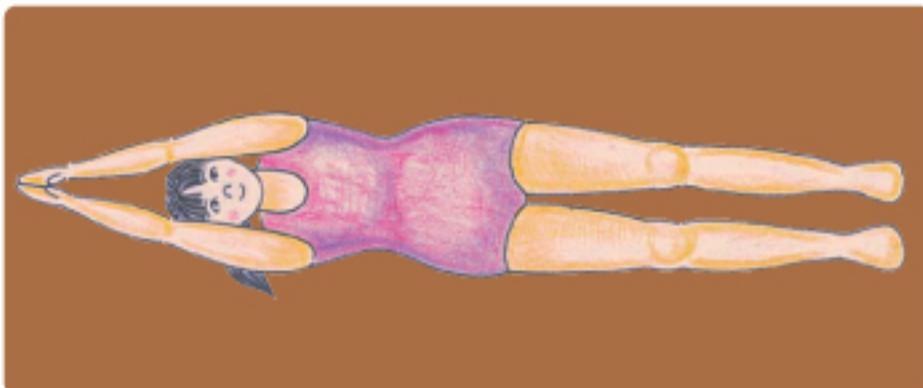
## ①体幹のストレッチ



①体幹のストレッチ  
足を組み横に倒します。

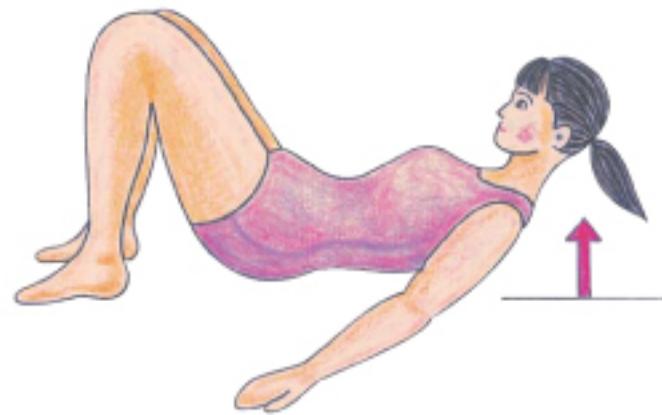
②肩のストレッチ  
両手を組み、まっすぐ上にあげます。

## ②肩のストレッチ



③手首のストレッチ  
両手を伸ばして指を組み合わせて手首を回転させます。

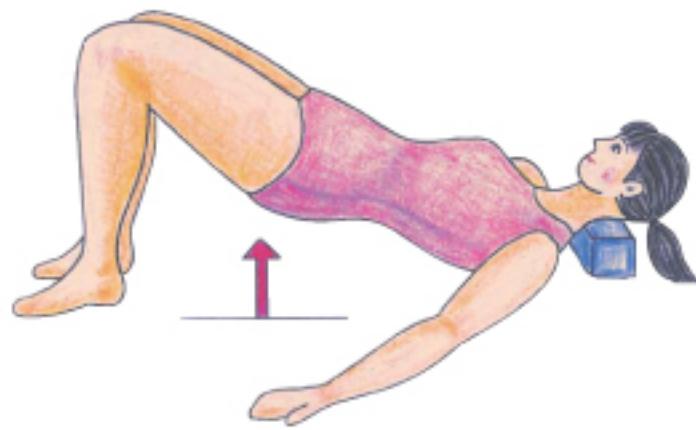
#### ④腹筋の強化



#### ④腹筋の強化

両膝を立て、頭を上げてお腹を見ます。

#### ⑤臀筋の強化



#### ⑤臀筋の強化

両膝を立て、腰を浮かせます。

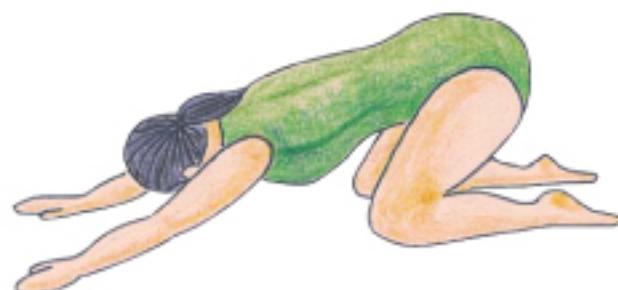
# うつ伏せでトレーニング

## 肩と腰のストレッチ

①



②



③

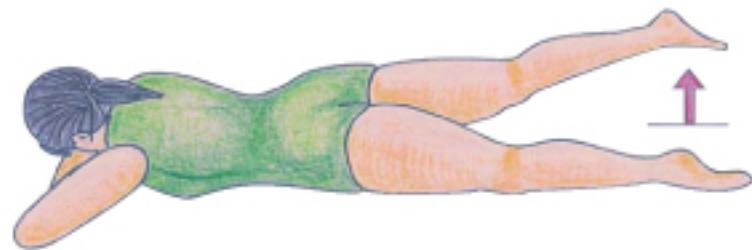


①四つ這いになります。

②手はそのままで、お尻の位置は変えずに足の方に引きます。

③肘と腰をしっかり伸ばしながら、胸をそらしましょう。

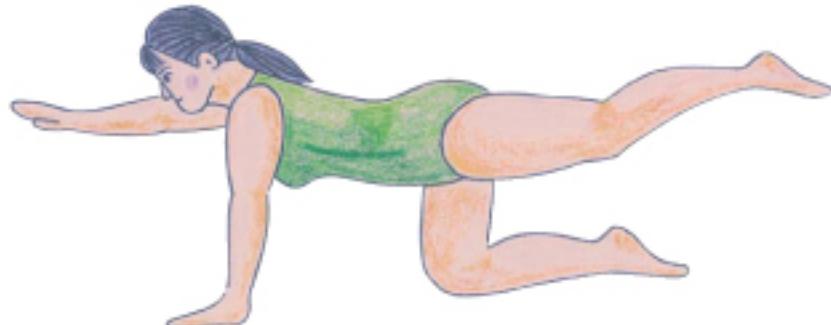
#### ④臀筋の強化



#### ⑤肩周りと臀筋の強化



#### ⑥バランス訓練



#### ④臀筋の強化

膝を伸ばしたまま足を交互に上にあげましょう。

#### ⑤肩周りと臀筋の強化

四つ這いで前後左右に動いてみましょう。

#### ⑥バランス訓練

- ・片方の手をあげましょう。
- ・次に反対側の足をあげましょう。  
その姿勢を10秒ほど保ちましょう。
- ・その逆もしてみましょう。

# 座位でトレーニング

## ①体幹のストレッチ



## ②太もものストレッチ



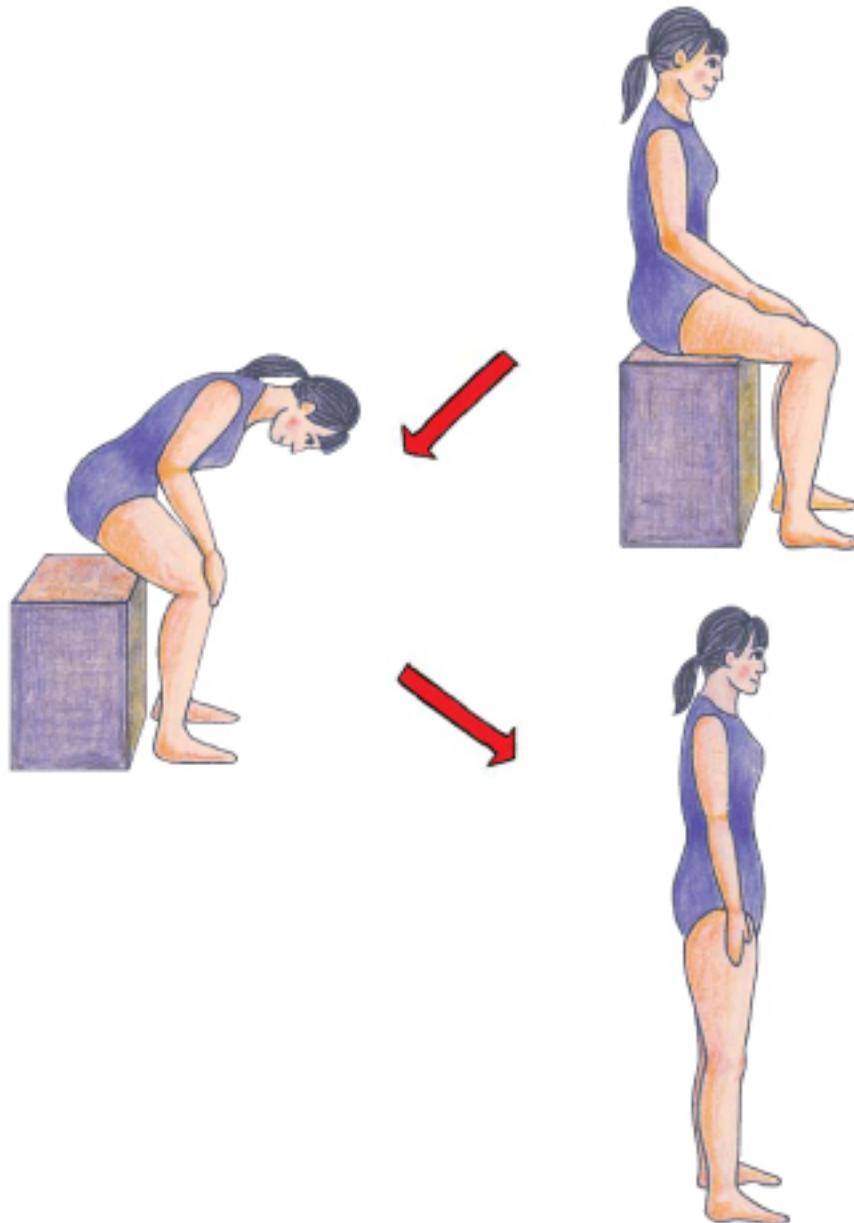
## ①体幹のストレッチ

- ・両手を組んで地面に手を伸ばします。足の裏はつけましょう。
- ・身体を起こし、胸をはったまま、両手を横に回しましょう。

## ②太もものストレッチ

- ・右手を右足先に向けて伸ばしましょう。
- ・今度は右手を左足先に向けて伸ばしましょう。

# 立ち上がりのトレーニング



- ・お辞儀をして、足に体重をかけながら、手を使わずにゆっくり立ち上がりましょう。
- ・一人で難しい場合は前にイスを置いて練習しましょう。

# 立位でトレーニング

下肢の筋力強化(壁を支えにしましょう。)



①身体をまっすぐにして膝を交互に持ちあげましょう。

②足を交互に後ろに伸ばしましょう。

③足を交互に横に開きましょう。

# 壁体操

①



②



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。  
手が最も高く届くところまであげ  
てから、腰を左右に振ります。

\*お尻を後ろにひかないようにしま  
しょう。

# 体が柔らかくなってきたら

こんな姿勢も試してみましょう

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

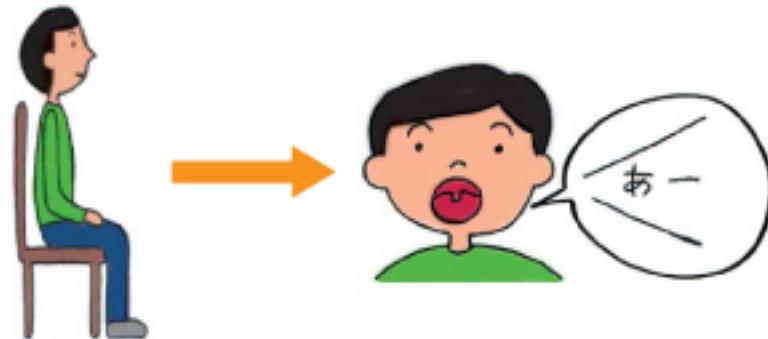


## <発声トレーニング編>

- このトレーニングは **大きな質の良い声** を出すことが目的です。叫ぶ、どなる、喉に力を入れすぎてしめつけたような声になるようなことは避けて下さい。
- 1セット（①～⑤まで）を5～10分かけて、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。（例えば・・・朝1回、夕方1回）
- 心地よい疲れを感じる程度で終わるのが目安です。
- 可能であれば毎日行っていただきますが、週2日程度でも結構です。

※ただし、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練習を控えて下さい。

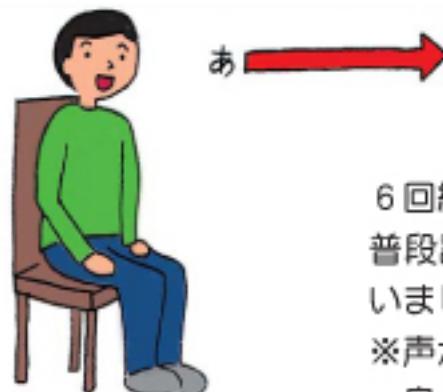
## ●座った時の姿勢



椅子に座る  
背筋を伸ばし、正面を向く

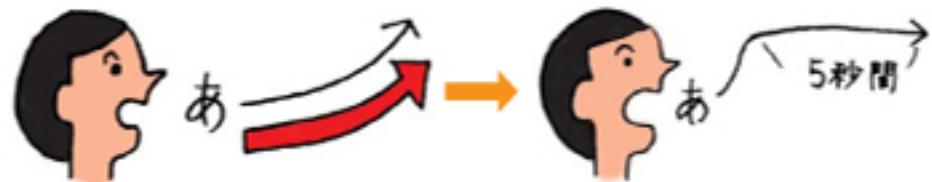
※声を出す時になるべく大きく口を開けましょう。

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、  
息がきけてきたらやめましょう。

②大きな声で「あー」といい、だんだん高くし  
ていく。



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」とい、だんだん低くし  
ていく。



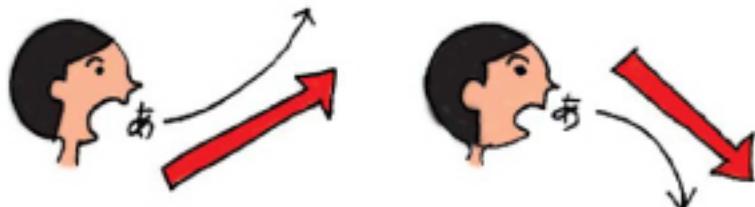
一番低い声まで下げて5秒間声を出し続けましょう。  
6回繰り返します。

<②と③のポイント>

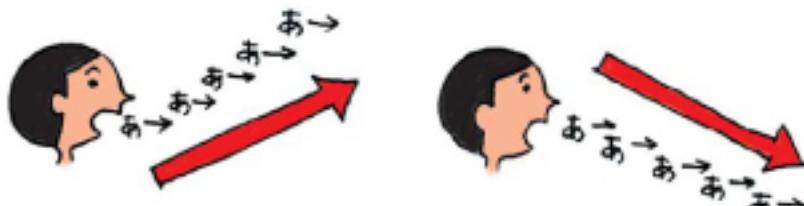
- ・高い声、低い声をむりに出そうとしてはいませんか？  
大きな声で出せる高さまで行いましょう。
- ・声の出し始めは、普段話をしている声の高さから。

## ●声の出し方は2通りあります

1) サイレンの様に声を出し続けて高く・低くする方法



2) ドレミ♪のように「あー」の声を区切って出し、  
声を高く・低くする方法



※声が出しやすい方法で行って下さい。

②と③で声の出し方がちがっていてもかまいません。

④よく使う言葉を10個書き出し、大きな声で読む。



例) こんにちは。 あつかれさま。  
がんばるぞ！ 晩ご飯はなに？  
それ取って。 チャンネルかえて。  
お風呂入ってくるわ。 等

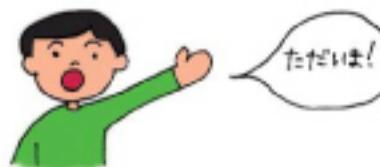
※10の言葉を決めたら、変えないで使い続けましょう。

⑤単語や文章を大きな声で読む。

単語/フレーズ	例) 曲のタイトル、パソコン用語など
文	例) ことわざ、新聞の見出しなど
長い文章	例) 新聞記事、雑誌記事、小説など
会話	

⑥生活場面で大きな声を出す。

1日のうち1つの場面で、大きな声で話しかけましょう。



家族に大きな声で「ただいま」  
しっかり伝わったら成功！！

これからも同じくらい大きな声を出しましょう!!

# <その他の自主トレーニング方法>

## ●口の体操

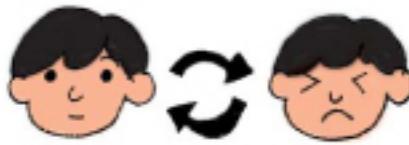
①大きく開けたり閉じたりする



⑤舌を突き出す



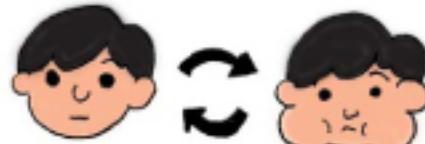
②顔をしかめる→ゆるめる



⑥左右に舌を交互に動かす



③頬をふくらませる



⑦大きく口を開けて、舌で上下の前歯を交互にさわる



④口をすぼめる→横にひく

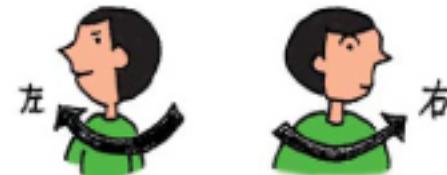


## ●首の体操

①首を上下に動かす



②頭を左右にゆっくり回す



③（前を向いたまま）  
頭を左右にゆっくりたあず



④大きく首を回す



## ●腹式呼吸

①椅子に座り、お腹に手をあてる



②息を吸う→お腹がふくらむ



③息をはく→お腹はへこむ



歌をうたう、食事中の姿勢を正しく保つなど  
生活の中で何気なく行える方法もあります!!

## おわりに

- ・パーキンソン病では、薬物療法とともに運動療法が大切です。
- ・この小冊子では、運動と発声のトレーニングを自宅で各自のペースでできるようプログラムを作製しました。
- ・パーキンソン病の患者さんの機能維持の一助になれば望外の喜びです。
- ・運動トレーニング編と裏表紙の挿絵はパーキンソン病患者の高橋さんによるものです。文字通り素晴らしい花を添えていただき、感謝しています。



絵：高橋真理子

## 製作者

兵庫県立リハビリテーション中央病院

リハビリテーション療法部：福元正伸、稻垣俊秀

若林秀昭、高市唯、趙源一、占部貴大、椎名祥子

丸山洋司、山形郁美、安尾友紀子、主馬野栄司

神経内科：奥田志保、高野真

絵：高橋真理子