

トレーニングチェック表

プログラムメニュー：P

日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／
※日付の記入						
※チェック欄						
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／

トレーニングを行ったら、チェック欄に○を付けてください。



パーキンソン病
症状別
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



目次

はじめに	1
運動のポイント	2
姿勢反射障害	5
すくみ足	10
腰曲がり	16
首下がり	22



はじめに

パーキンソン病患者さんが困る代表的な症状として、

- ① 姿勢反射障害
- ② すくみ足
- ③ 腰曲がり
- ④ 首下がり

があります。

このパンフレットでは、これらの症状ごとに解説し、その訓練方法について紹介しています。

運動のポイント

●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。
痛みが生じる時は運動を控えるようにして下さい。



●運動のイメージを十分に持ちましょう。

思っている動きと実際に行っている動きの大きさに差がでやすいです。
大きな運動を心がけましょう。



●気をつけるポイントは1つに絞りましょう。

一度に複数のことを気をつけよう
とすると、動作が止まってしまう／
すくんでしまうことがあります。



●ストレッチは痛気持ちいい位で60秒 筋トレは8割以上の力で10回が目安です。

●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、姿勢を確認
するための鏡などの利用は効果的
です。



●聴覚的な手がかりを利用しましょう。

歩行や手を伸ばす練習など、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。



●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
予め決めておくと、正しい運動範
囲を確保できたり、訓練の効果が
分かりやすくなったりします。



●環境を整えましょう。

運動を行う環境は出来るだけ整え
て、安全を確保しましょう。





姿勢反射障害とは

座っているとき、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、立て直すことが難しくなる症状をいいます。



身体が硬かったり、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身体を調整することが更に難しくなります。

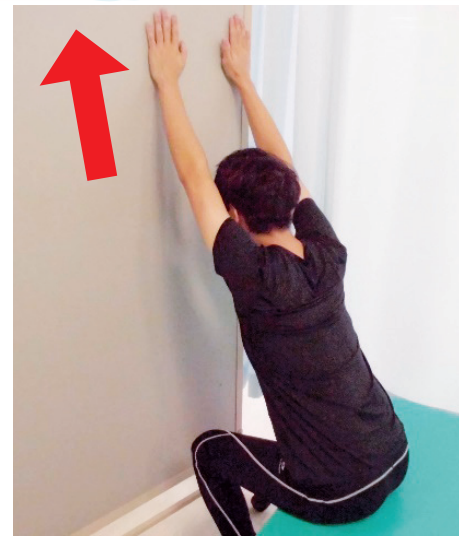
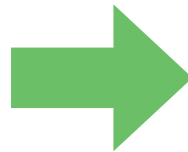
★身体の柔軟性や、筋力を維持・向上することが大切です。

姿勢反射障害に対する運動①

脊柱を伸ばす運動です。

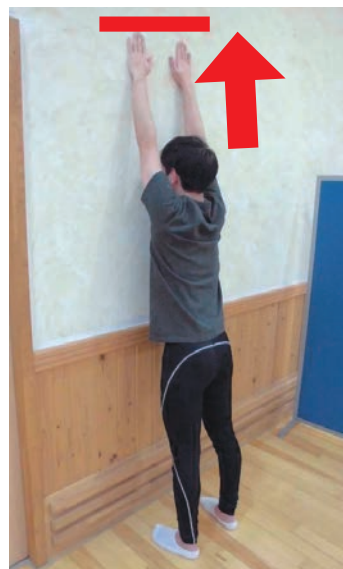


壁に向かって座り、
両手を壁につける。



徐々に手を
上にあげる。

頭が下がらないように行いましょう。



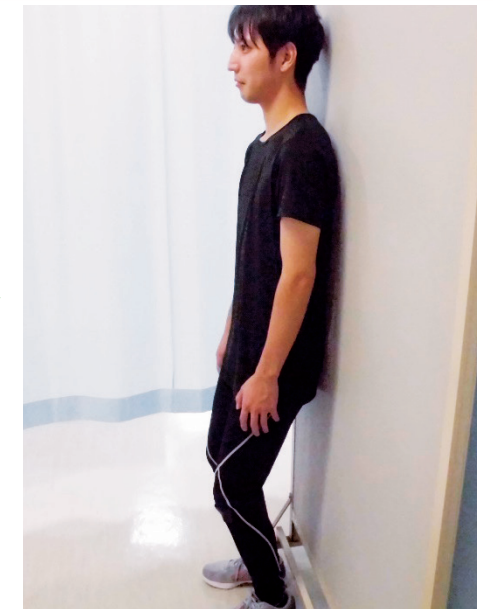
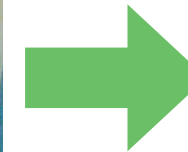
可能であれば、立ってみましょう。

姿勢反射障害に対する運動②

脊柱を伸ばす運動です。



壁に背中を向けて
立つ。



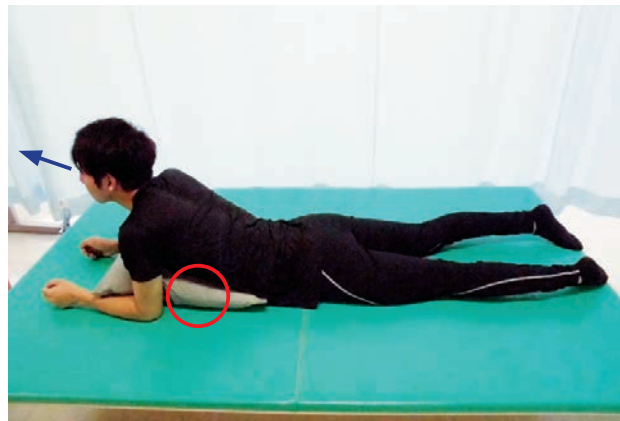
背中をゆっくり
壁につける。

前屈みにならないように目線を上げましょう。

前かがみになると転倒の危険性が高まります。
身体を柔軟に保ち、色々な姿勢をとれるように、
脊柱を伸ばしておきましょう。

姿勢反射障害に対する運動③

脊柱を伸ばす力を保つ運動です。



両肘を床について、
できるだけ顔を上げる。

胸の下に枕などを入
れてもよい。



左右交互に手を伸ば
す。
伸ばした手を見る。

ペットボトルなど手
を伸ばす指標を利用
する。



左右交互に足を持ち
上げる。

無理に持ち上げない。

姿勢反射障害に対する運動④

上半身を伸ばす運動です。



両手をお尻の後ろにつき、
ゆっくり天井を見上げる。

上半身をひねる運動です。



両手を頭の後ろに上げる。

体を左右にゆっくり
ひねる。

目印を利用して、見える
範囲をしっかりと動かす。

すくみ足とは

前方に進もうと足を持ち上げようとしたとき、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突然数秒間持続してできなくなる状態です。

方向転換と歩行開始時に最も多く経験されますが、狭い空間や人や物の多いところ、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。

3つのタイプ分類

- ① 下肢を震わせるような動き
- ② 歩幅の減少、すり足
- ③ 動きの停止

すくみ足が起こりやすい状況

歩きはじめ



横断歩道



自動ドア



インターホンや電話

方向転換



人や物の回避



振り向き



狭い場所

狭所の通過



戸口



台所



改札口

目標物への接近



ベッドや椅子への接近



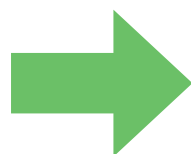
銀行のカウンターへの接近

すくみ足に対する練習①

足に重心を乗せる練習です。



足を肩幅分開き
まっすぐ立つ。



右足または左足に
体重を乗せる。

テーブルなどに腰を当てるようにすると
目安となります。

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。

すくみ足に対する練習②

足を踏み出し戻す練習です。

テーブルを利用して安定した姿勢で行いましょう。



左右へ踏み出す。



前へ踏み出す。



後ろへ踏み出す。

目印を置くことで
足が踏み出しやすく
なります。

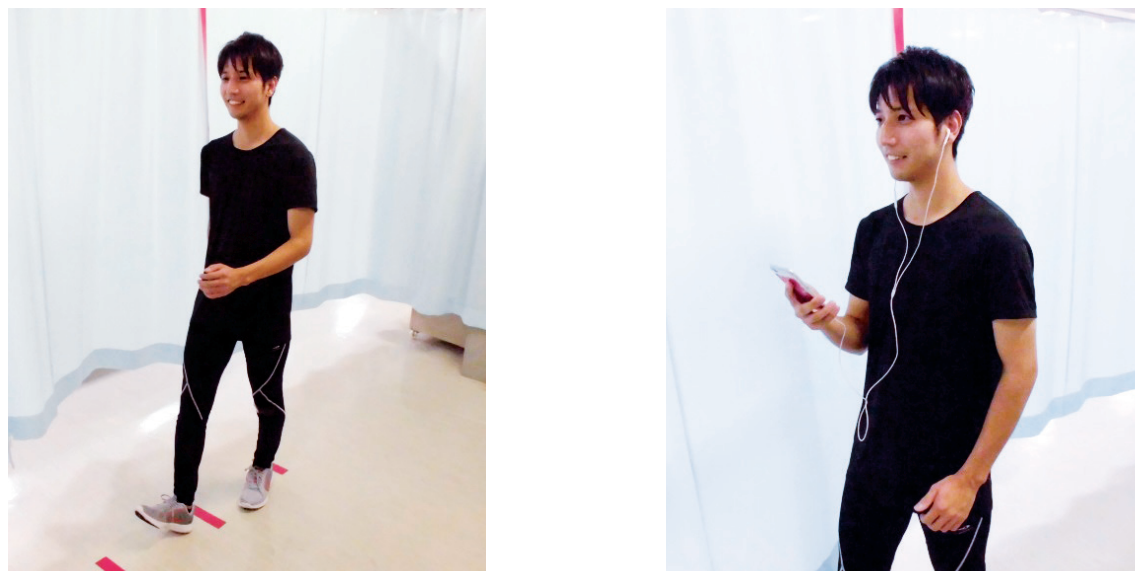
すくみ足に対する練習③

足を踏み出す練習です。



階段や段差に足を乗せる・降ろすを繰り返す。

環境を変えて足を出しやすくします。



床にテープで線を引き
またぎながら歩く。

音に合わせて足を出す。

その他

● 体を大きく動かす



● 掛け声をかける



リズムを刻む



動作手順の復唱

● 遠くを見る



近づきたい対象物より
さらに遠くを見る

● 歩くイメージをしてから動く

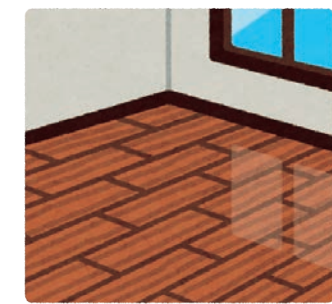


足の出し方や歩幅などを
イメージする

● 自宅の環境を整える



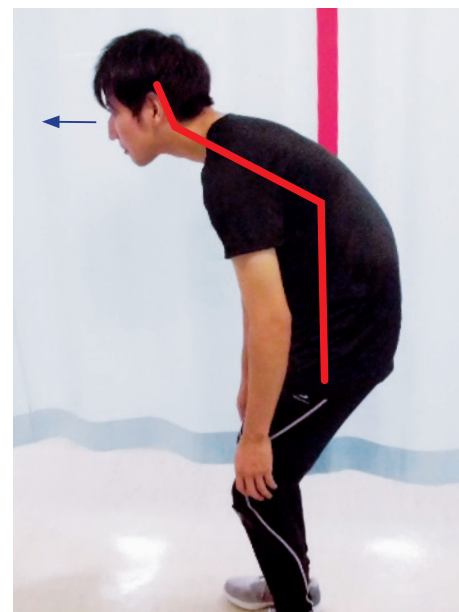
狭い場所をなくす



床の素材を統一する

腰 曲 が り と は

胸・腰の重度の前方屈曲をいいます。



視線を上げるために
あごを突き出して代償

首下がり同様、立った時や座った時に出現し、仰向けになると改善するものを指します。

原因に以下のことが考えられています。

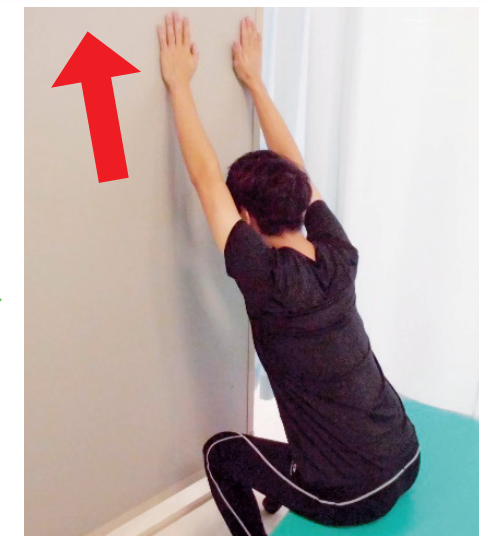
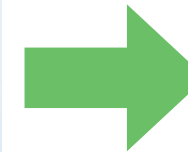
背骨周りの筋肉の機能低下
お腹の筋肉の過緊張

腰曲がりに対する運動①

脊柱を伸ばす運動です。

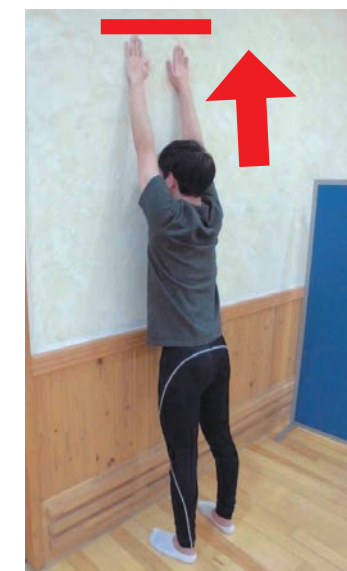


壁に向かって座り、
両手を壁につける。



徐々に手を
上にあげる。

頭が下がらないように行いましょう。



可能であれば、立ってみましょう。

腰曲がりに対する運動②

脊柱を回す運動です。
身体の軸がぶれないようにしましょう。



寝て行う方法。
横向きになり、膝が離れないように手で押さえる。
頭から身体を回す。

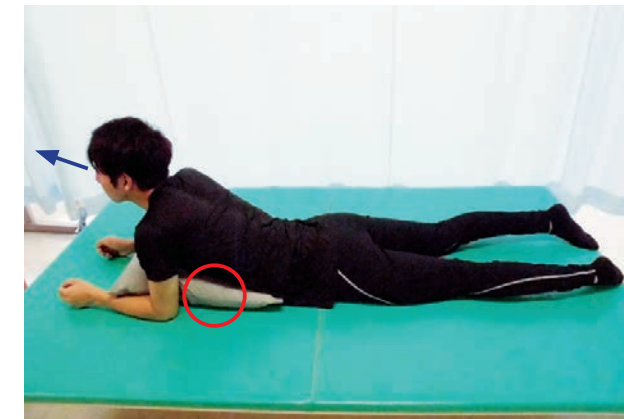


座って行う方法。
姿勢が崩れないように気を付ける。
両腕の高さや視線を目印にする。

臀部周囲のストレッチも併せて行くと、
より効果的です。

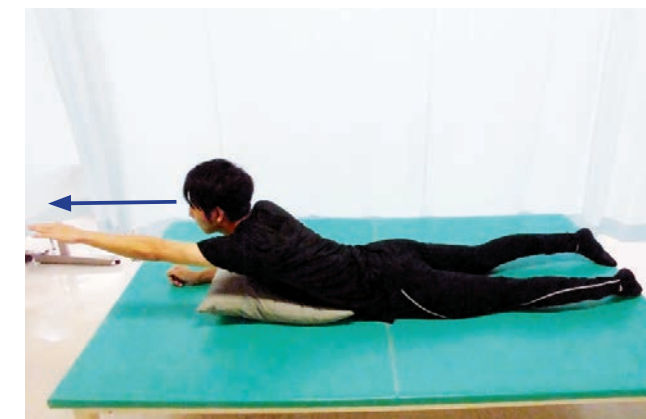
腰曲がりに対する運動③

脊柱を伸ばす力を保つ運動です。



両肘を床について、
できるだけ顔を上げる。

胸の下に枕などを入れてもよい。



左右交互に手を伸ばす。
伸ばした手を見る。

ペットボトルなど手を伸ばす指標を利用する。



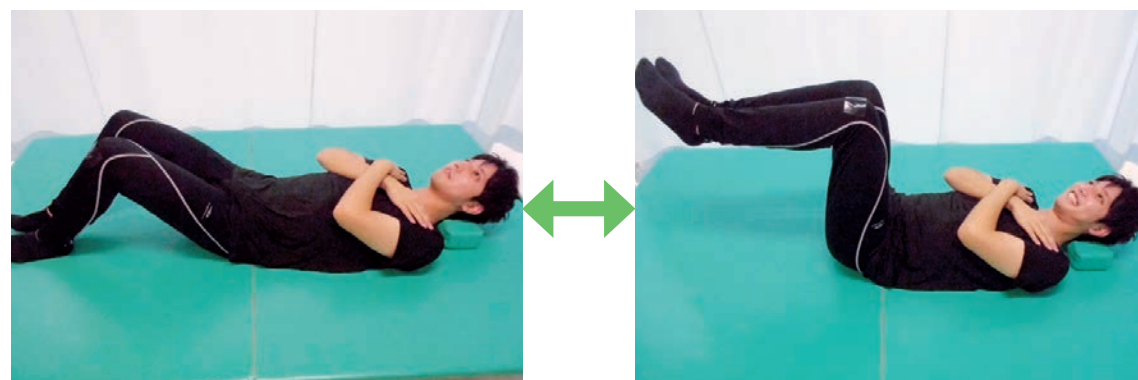
左右交互に足を持ち上げる。

無理に持ち上げない。

腰曲がりに対する運動④

腹筋の下部を鍛える運動です。

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。



膝を曲げ、ゆっくり上げ下ろしを行う。

斜め腹筋を鍛える運動です。



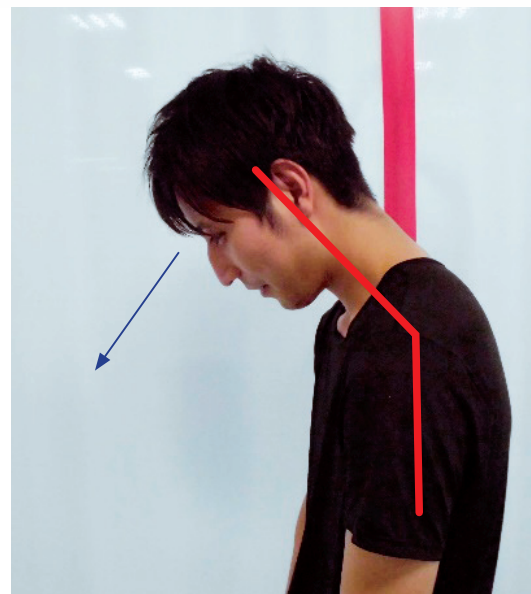
膝を曲げて行う。
おへそを覗き込むように
行う。

通常の腹筋運動も併せて行くと効果的です。

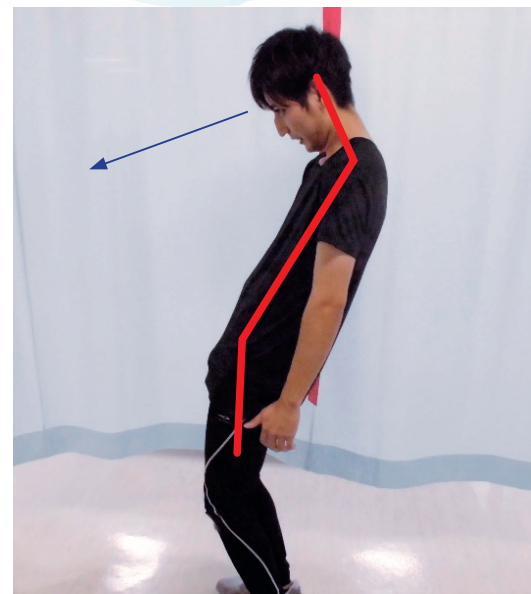


首 下 が り と は

体幹に対し頭部が異常に前屈した状態をいいます。



一般的な首下がり



視線を上げるためにお腹を突き出して代償

立った時や座った時に症状は出ますが、仰向けになると改善するものを指します。骨の変形などは除きます。

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下
- 運動維持困難

首下がりのために、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。

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おり、首下がりや後述する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)



膝の伸びにくさ

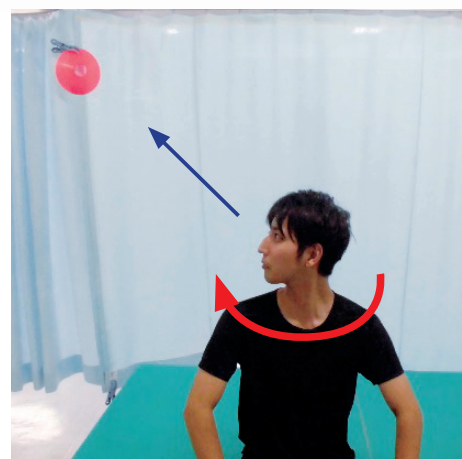


つま先の起きにくさ

このため、日頃から全身の運動を保つことも重要です。

首下がりに対する運動①

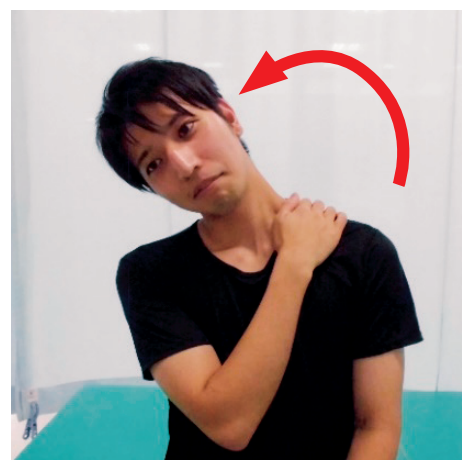
首を回す運動です。



首だけを回す。

目印を利用する。

首を横に倒す運動です。



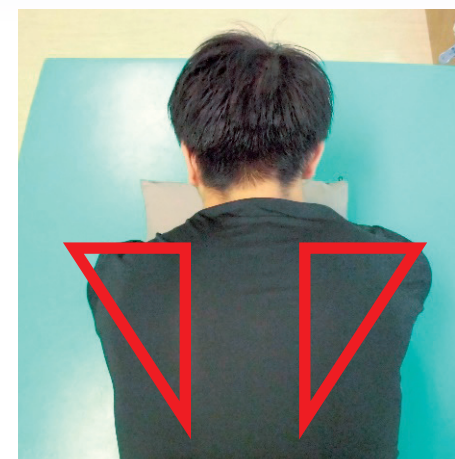
頭を横に倒す。

肩に手をあて、
身体が傾かないようにする。

この他、『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、
他の部位で代償しないことに気を付けましょう。

首下がりに対する運動②

肩甲骨を寄せたり離したりする運動です。



うつ伏せで肘をついて行う。
離す際は下を、寄せる際は前を向く。



座って行う方法。

後ろに手をついて行う。
離す際は下を、寄せる際は
上を向く。

『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為、
ご家族の協力や鏡の利用が効果的です。

首下がりに対する運動③

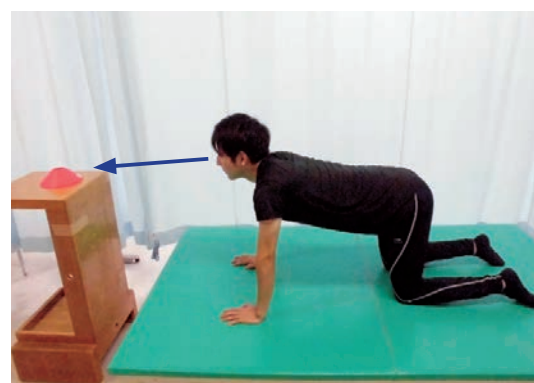
顔を上げる運動です。



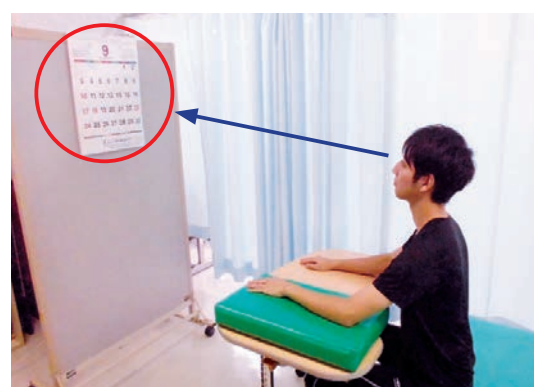
両肘を床について、できるだけ顔を上げる。

胸の下に枕などを入れてもよい。

四つ這いで顔を上げる。



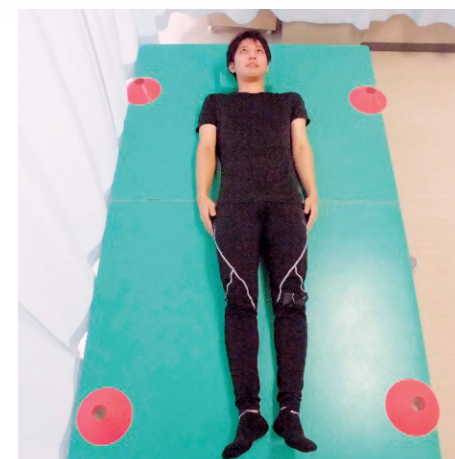
テーブルに手をつく方法。
身の回りの物を目印にする。



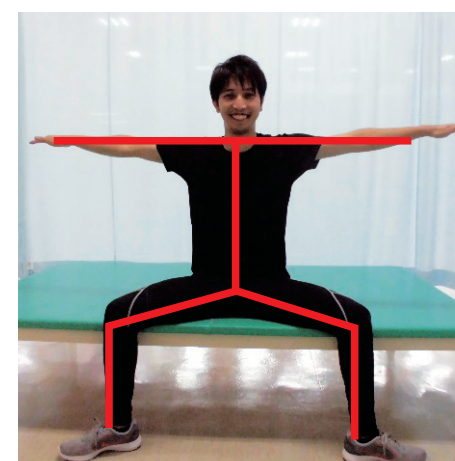
出来るようになったら、
左右交互に手や足を挙げて行ってみましょう。

首下がりに対する運動④

胸を広げる運動です。



目印を利用し大の字で寝る。
手は横にまっすぐ、足は最大に開く。



座って行う方法。
身体を大きく横へ広げる。
胸～指先を十分伸ばす。

日頃の休憩の際も一度大の字になると
効果的です。



おわりに

パーキンソン病では運動機能を維持するために運動療法が重要です。我々は以前に、患者さん自身が自宅でリハビリを行うための運動プログラムについて小冊子を作成しました。そして今回はその第2弾として、パーキンソン病に特徴的な症状として知られる姿勢反射障害、すくみ足、腰曲がり、首下がりについての対策やリハビリ方法についてまとめてみました。この冊子が皆さんの日々の自主トレーニングに少しでもお役に立てれば嬉しく思います。

最後になりましたが、今回も素敵な挿絵を描いてくださった高橋眞理子さんに心から感謝いたします。

2017 年 12 月

兵庫県立リハビリテーション中央病院

スタッフ一同



製作者

兵庫県立リハビリテーション中央病院

●リハビリ療法部

理学療法士：田中美穂、山本佳代、濱崎和樹

作業療法士：若林秀昭、稲垣俊秀、谷泰斗

●神経内科

奥田志保、上野正夫、一角朋子、井元万紀子

高野真

●絵

高橋眞理子