

# パーキンソン病

厚生省特定疾患  
「難病のケア・システム」調査研究班 編

〔 抜 粹 〕

# 日常生活の工夫

## 1. 運動・歩行

常に体を動かす工夫をします。歩くときに歩幅が小刻みになり、歩きだすと速足で突進するようになりやすいので、杖をつき、上体を起こして胸をはり、遠く前方を見て歩くようにしましょう。はきものは、裏にゴムのはってある運動靴のようなものが滑りにくくて安全です。方向転換のとき、足のもつれや転倒に注意しましょう。

### ● 日常生活動作の工夫

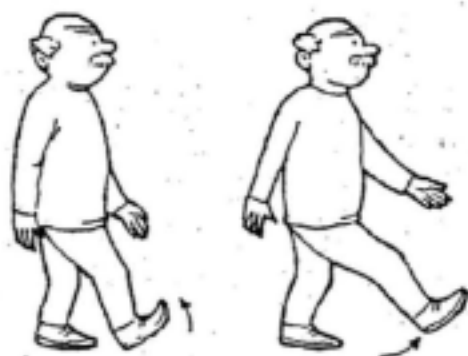
#### ♣ 散歩

杖をつき、上体を起こして、まっすぐ前方を見るようにして歩きます。

室内では床に線を引いておくと歩きやすいこともあります。



歩き始めは、まず爪先を上げ、かかとで地面をける要領です。



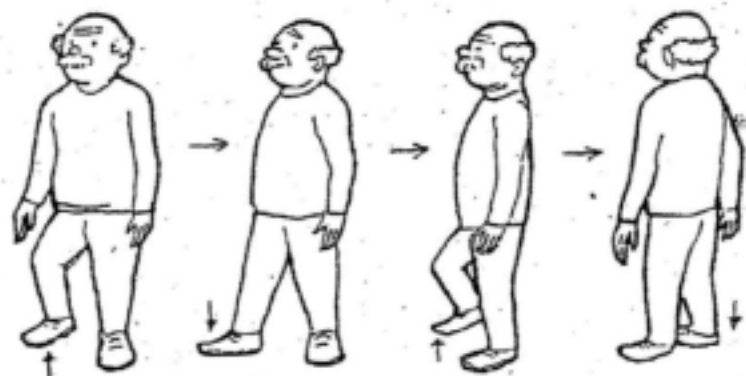
歩行の前には、足をいくぶん広げて立つ。歩幅を大きくとり、腕を大きく振ります。



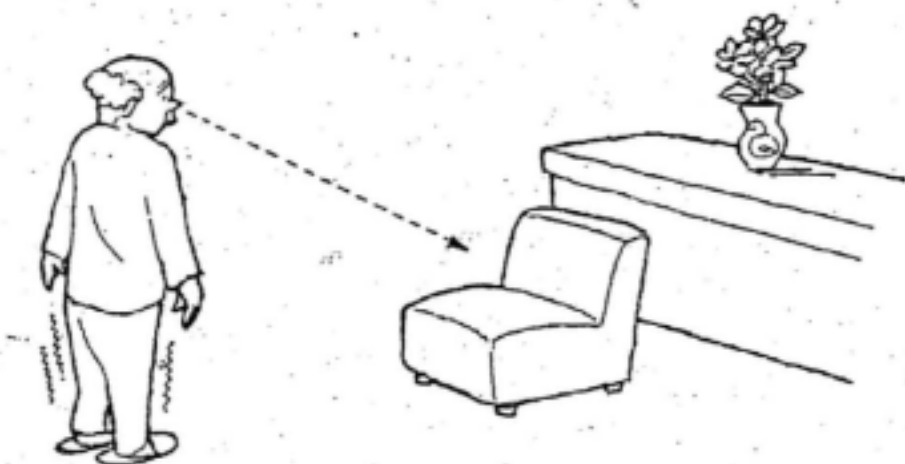
### ♣方向転換

楽に足を開いておいて、片足を持ち上げる。一方の足を軸にしてゆっくりと方向を変える。両足を互いに交差させないように注意する。

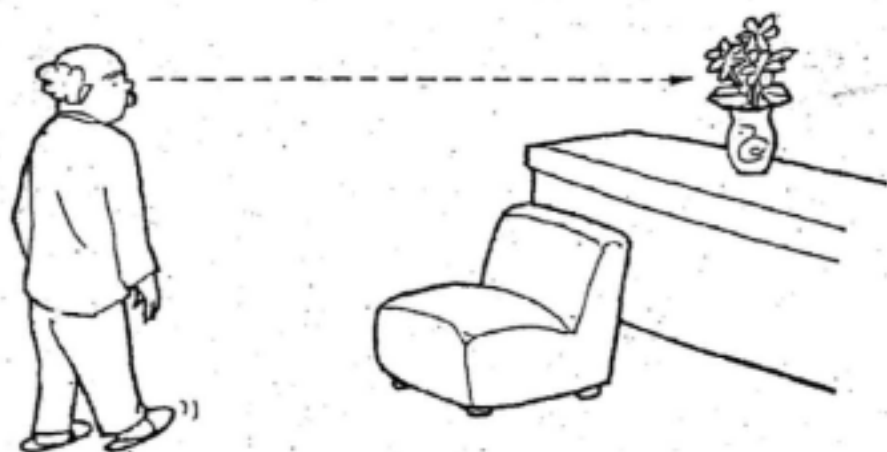
2~3 m歩いては方向転換をする。部屋のすみずみまで歩いて行って、そこで方向転換をする。このような練習を1日に何回かやってみましょう。



もし、椅子までの2、3歩手前で動けなくなったようなときには、自分で次の心理ゲームをやってみましょう。



椅子のことはまず忘れ、もっと先にある何かを目標に見立てます。それに向かって歩きだすのです。



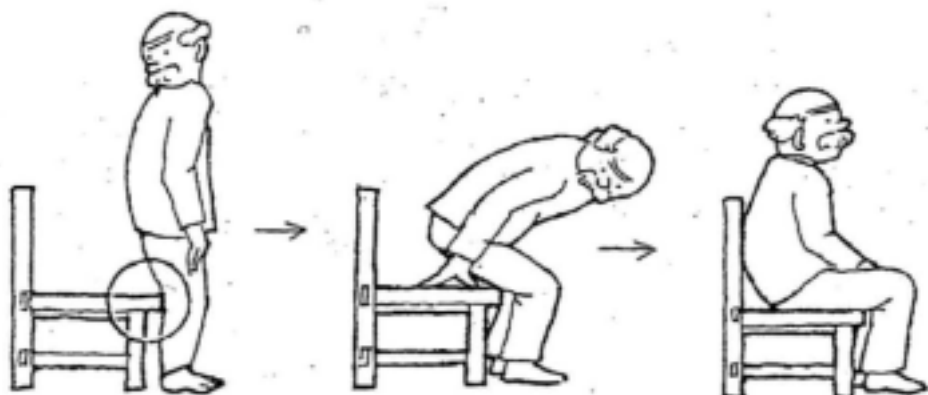
## ♣ ベッドから起き上がるとき

- (1) 足をベッドの片側に出す。腕を振ってハズミをつけ、
- (2) 体が横向きになったら、上側の手を下の肩のそばに置き、勢いよくベッドを押し下げる。同時に下側の手をぬいて置き換え、ベッドを押し、
- (3) 起き上がる。



♣ 椅子に腰かけるとき

- (1) 椅子にできるだけ近づき、回れ右して膝の裏が椅子に触れるようにする。
- (2) 上体を前へ大きく曲げ、両手を椅子の腰かけ部に（アームがあればアームに）置いて体重を支えながら、
- (3) 静かに座る。



♣ 椅子から立ち上がるとき

- (1) 体を椅子の端までずらす。
- (2) 足をできるだけ手前に引き、上体を曲げ、手で椅子を押すと同時に膝に力を入れて、勢いよく立ち上がる。
- (3) 前から引っ張ってもらってはダメ。背中の上の方を押し上げてもらうのはよい。



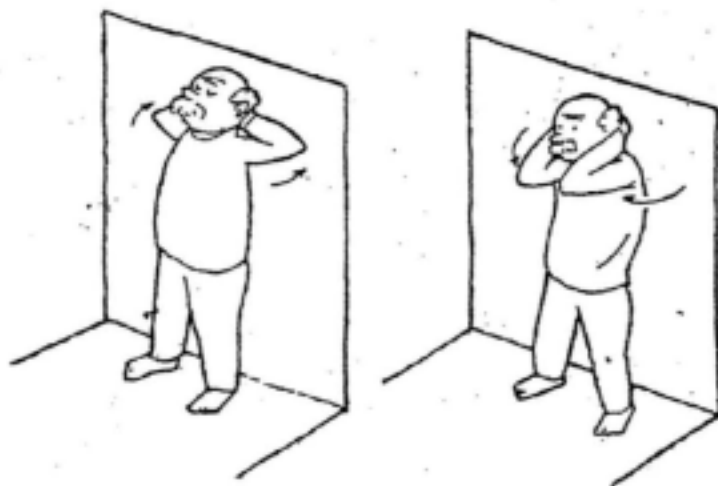
## ●機能改善のための運動

### ♣立ってする場合

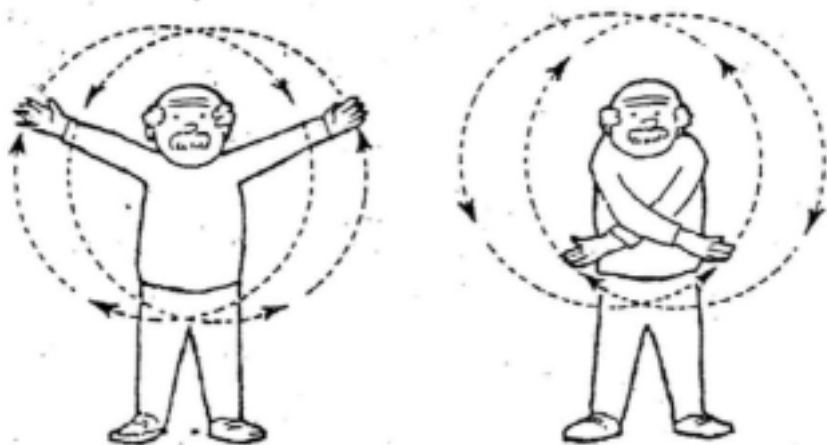
壁を背に少し離れて立ち、行進をするように、ももを高く上げ、手を大きく振って足踏みをする。  
オイチニ、オイチニ……。



壁を背に、足を広げて立つ。手を首のうしろに組み、肘をうしろにそらせると同時に、鼻から大きく息を吸い込む。  
次に肘を前方にすぼめながら、息を全部吐き出す。これを繰り返す。



両腕を真横にグルグル回す。内まわし数回、外まわし数回を繰り返す。



直立し、両膝を伸ばしたまま、片足を真横に、バランスをとりながら上げる。左右交替。





- (1) しっかりした物につかまり、膝を曲げ、胸を膝につけて、  
いっばいにしゃがむ。
- (2) 勢いよく立ち上がり、腰を伸ばす。数回繰り返す。



壁に向かって、壁から20cm  
離れて立ち、手のひらを壁  
面につけて背伸びする。

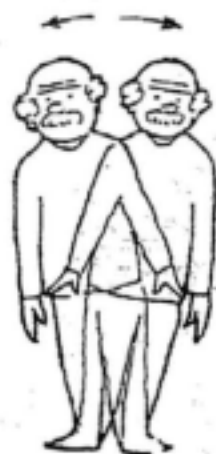
かかとを下ろし、そのま  
まの姿勢で、膝を伸ばしたま  
ま、片足を後方に上げる。  
左右交替。



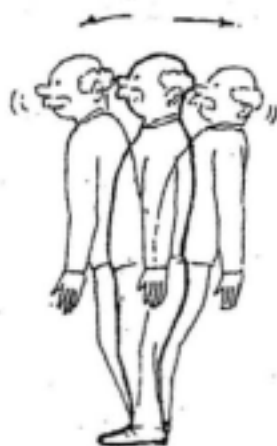
両手を体の両側につけ、足は少し開いて立つか、あるいはテーブルなどにつかまって立ち、片足を伸ばしたまま床からわずかに上げて、大きく輪を描く。足を交替して同様に。



足を少し広げて立ち、体の重心をゆっくり右へ、また左へ移動する。



次は重心を前後に移動させる。  
よろめかないように。

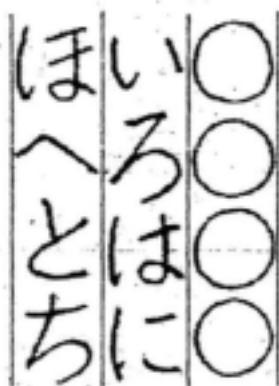


## ♣腕と手の運動

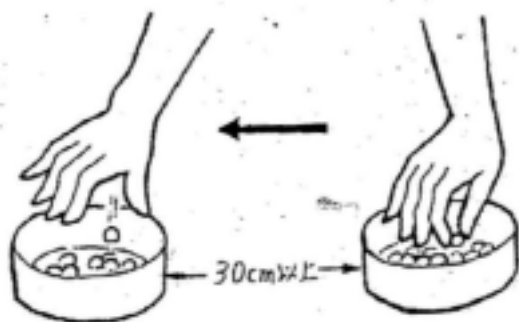
まな板の上で食物を切る作業。  
衣服のボタンをかけた  
り、はずしたりする。



罫紙を用意する。そして、罫いっばいにマルを描き、あるいはイロハの文字を書く。自分の名前も書いてみる。

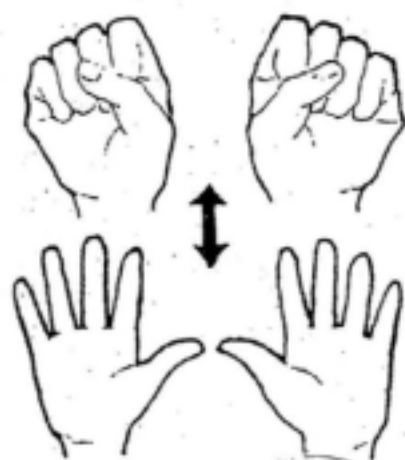
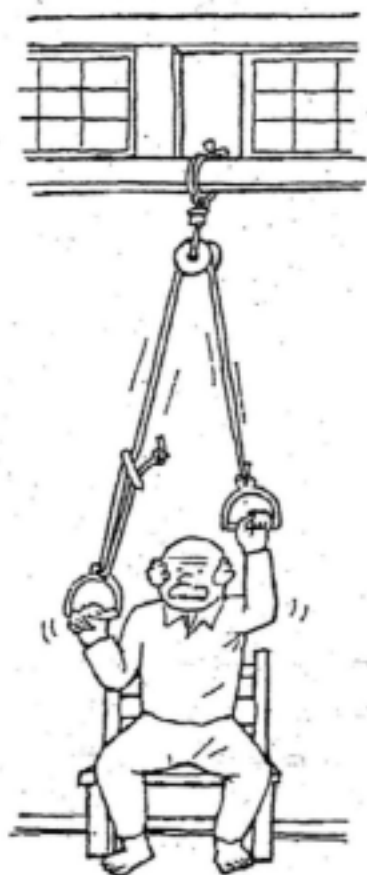


小箱か皿を2つ30cm以上離して置き片方に小さなもの（例えば豆）をひとつかみ入れる。これを1つずつ、つまみ上げてはもう一方へ移す。で



きるだけすばやくやる。親指と人さし指、親指と中指というふう  
うに指を交替させる。

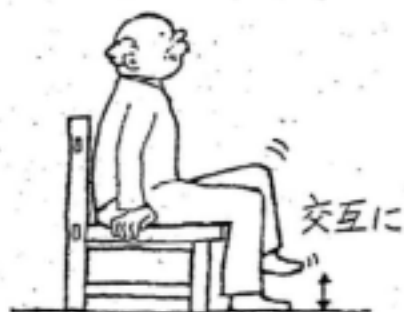
滑車と器具があれば、家庭では  
カモイなどにぶら下げて、腕の  
自由な運動ができます。



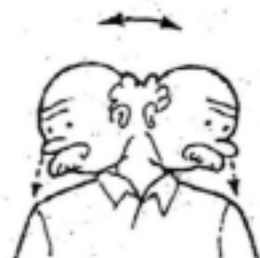
できるだけ速く、こぶしをに  
ぎったり開いたりする。

## ● 椅子に座ってする運動

椅子に座り、膝を交互に高く上げて床を踏む。できるだけ速く、いわゆるジダンダを踏む。



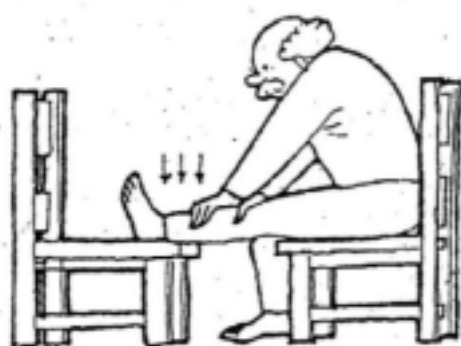
頭を左右に回して交互に肩先を見る。体を回さないように。



背のまっすぐな椅子に座り、手を首のうしろに組む。椅子に寄りかからないようにして背中を伸ばし、首をうしろにそらせて天井を見上げる。



同じ高さの椅子の一方に座り、片足をもう一方の椅子にのせ、膝を押し伸ばす。

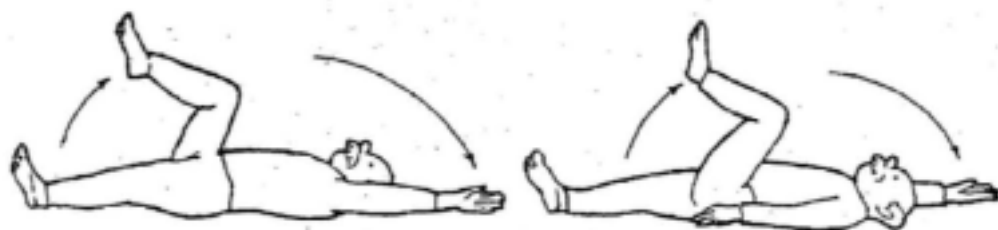


両足を同時にのせて、膝を押し伸ばす。



#### ♣硬いベッドや床に横たわって

仰向けに寝て、右膝を胸の上へ上げると同時に左腕を前から頭上へ伸ばす。左右交替。



(1) 腹ばいになり、手を背中のうしろに回し、胸をそらせて上半身を持ち上げる。

(2) 腹ばいになり、膝を伸ばしたまま足を交互に上げる。

(1)



(2)



そのほか、次のような体操もやってみましょう。



腕を前上、前下



足を伸ばして前へ



胸を左右へ曲げる



首を左右へ曲げる



腕を水平に上げて  
水平に戻させる



足を伸ばして横へ



胸を左右へ回す



首を前後に曲げる



肩を上げ下げ



座って足を前へ



足を伸ばして前屈  
後ろへ折り返り



首をぐるぐる回す

### ♣ 言語障害を防ぐために

小声、発音不明瞭になりがちですが、恥ずかしがらずに、大きな声でゆっくり話すように心がけましょう。家族も落ち着いて聞いてあげる態度が必要です。そして、友人や近所の人とのつきあいも積極的に。



スピーチを録音テープにとり、会話向上の目やすにしましょう。



鏡の前で、オー〔o :〕と口をすぼめて発声し、次に笑顔になってエー〔e :〕と発声する。  
オーエー、オーエーと繰り返す。



〔オー〕



〔エー〕



唇のまわりに蜂蜜や水飴をぬり、舌でペロペロなめて取る。



「クワッ」というような単一の発音で、歌いなれた曲を大きな声で、全部歌ってみる。

また、意味のない言葉を声高に、早口に言ってみる。マンマン、ラララ、マママ……など。



深く息を吸い込んで、大きな声で数を数える。数える速度を変えずに、ひと呼吸で数をどれだけ増やせるか試してみる。

**12345678910...**



# 顔の体操

自由な順序でやってみてください。



ひたいのしわよせ



口をあける



舌を出す



鼻のしわよせ



両目をつぶる



下あごを右へ



下あごを左へ



上唇を出し  
息をする



下唇を出し  
息をする



左目をつぶる



口を左へ



口を右へ



右頬をふくらます



左頬をふくらます



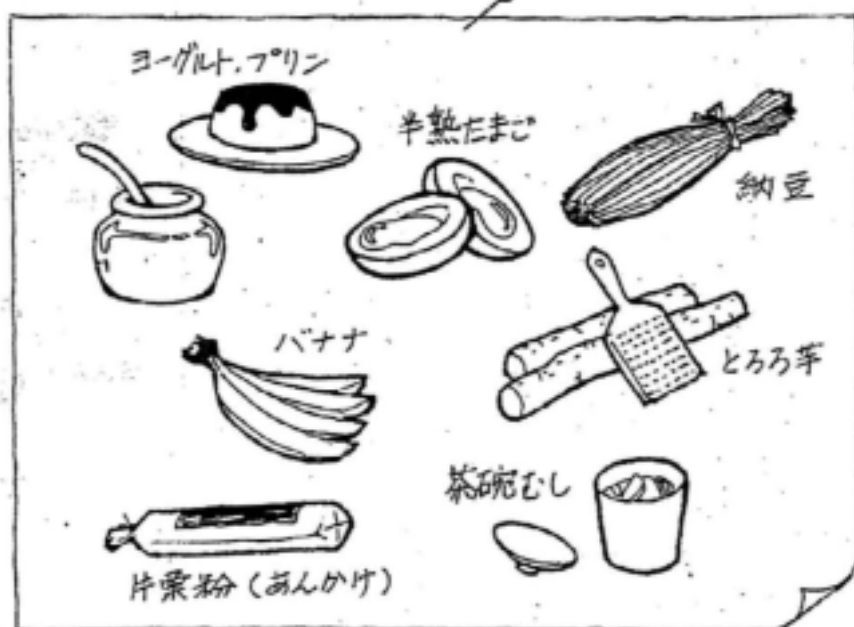
右目をつぶる

## 2. 食 事

### ● 食 品

食べ物は、必要な栄養を十分にとることが大切です。

### 食べやすい食品



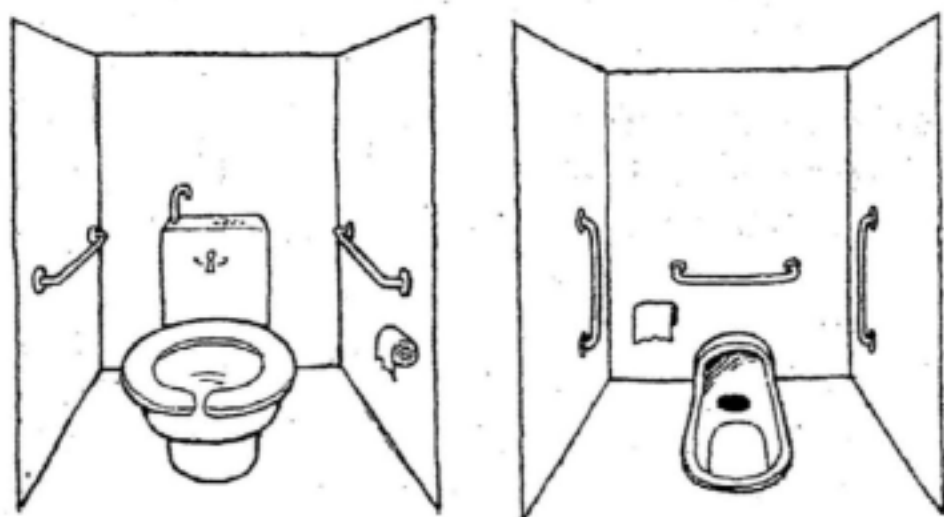
### ● 調理方法

水のようにさらさら流れるものより、とろみのかかったものにします。これは、むせるのを避けるためです。食べ物の内容は、食べやすい形にするだけで、家族の食べるものと別にすることはありません。

### 3 排 泄

トイレにはできるだけ自分で行きましょう。  
動作がゆっくりなので、早めに行くようにしましょう。トイレを使いやすくするために、まわりに手すりや力綱をつけておくと便利です。

手すりのつけ方、洋風と和風の場合。



#### ●排 尿

尿の回数が多いとき、また動作が思うようにできないときには、ポータブルトイレや尿器を使いましょう。

## 便器のいろいろ

便座

和風のトイレの上にかぶせて、腰かけ式にする。



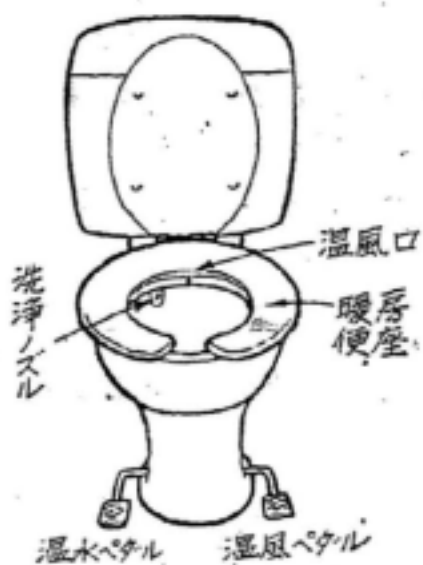
安楽便器



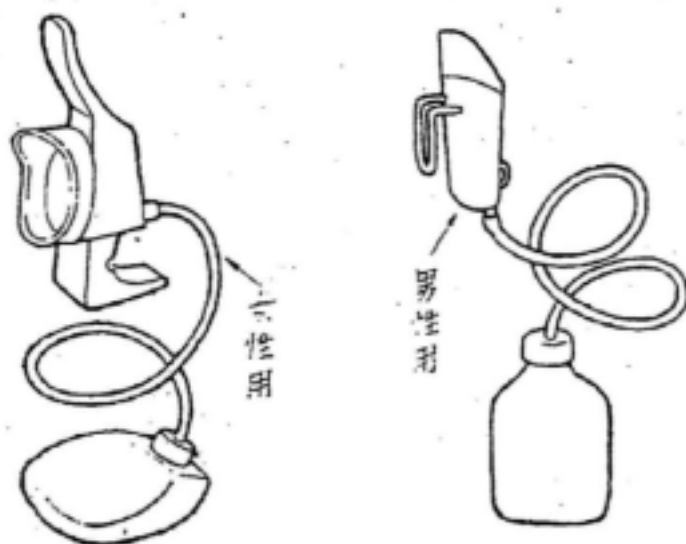
ポータブル・トイレ



サニタリー



## 安全尿器



体が硬くなったときには、尿器が便利です。

尿の失禁がある場合には、時間ごとに試みてみましょう。

オムツはなるべく使用しないほうがよいのですが、やむをえず使用する場合には、マメに取り替えるようにし、そのつどぬるま湯で拭いて、陰部を清潔に保ちましょう。紙オムツの内側に、さらに2分の1くらいの紙オムツを当てておきますと、内側のほうを何回も取り替えられます。管を入れておく方法もありますが、これは主治医か看護婦に相談してください。

### ●排 便

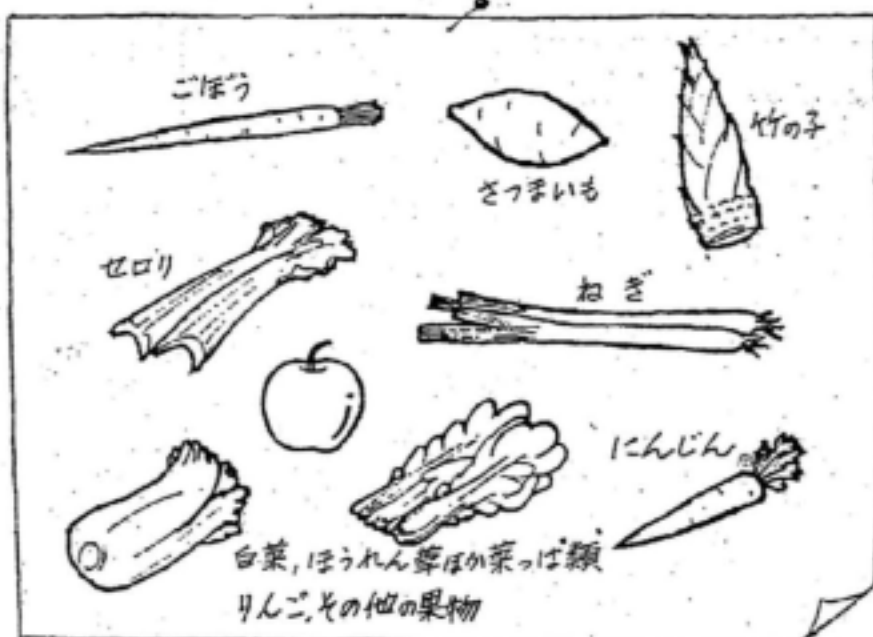
規則的な食事を取り、適度な運動をして、1日1回は排便があるように習慣づけましょう。

## ●便秘を防ぐために

食べる量が少なかったり、一日中じっとしていたりすると、とかく便秘になりがちです。

繊維の多い食品を食べたり、運動量を多くして体を使い、予防に努めましょう。自然に排便できるようになるには、毎日一定の時間にトイレに行くことです。自分の体の調子をよく知り、動きやすい時間帯にゆっくりとトイレに行きましょう。自然排便を促す工夫として、腰背部や腹部のマッサージ（腸の走行にそって）などもしましょう。

便通をよくする、繊維の多い食品



## ● 緩下剤や浣腸

2～3日間も排便がないようなときには緩下剤を使いますが、これは医師の指導を受けたほうがよいので、かかりつけの医師と相談してください。緩下剤や坐薬を使っても効果がないときには浣腸もあります。

パーキンソン病の薬を飲んで体の調子を整えているような場合には、ほかのどんな薬もかかりつけの医師の指導のもとに使用することが大切です。緩下剤は、普通寝る前に飲み、水分も多めにとります。

## ● 坐薬を入れる場合

お腹に力を入れないようにして口をかるくあけて呼吸をさせます。奥深く入れ、10～15分がまんさせてから排便させます。

坐薬は常時冷蔵庫に保存してください。

## ● 浣腸は習慣にならないように

浣腸は、習慣にならないよう、なるべく使用を避けましょう。

使用するときは、50%グリセリン液60～150mlを使います。

要領は、お腹の力をぬいて口をかるくあけて呼吸をさせる。

浣腸液は体温程度に温めておく。

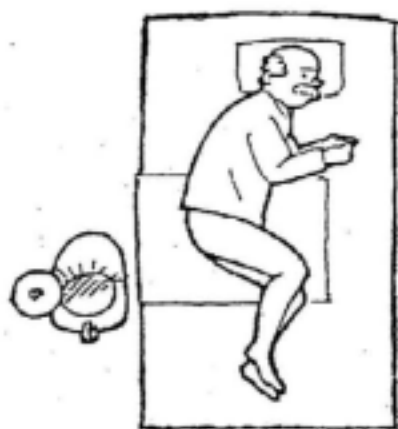
寝たままする場合は左向きにする。

お年寄りは肛門のしまりが悪いので、液がすぐ流れ出ないように数分間押さえておく——などです。



## ● 摘 便 法

浣腸でも便が出ないようなときは摘便をします。薄いゴム手袋か指サックをはめ、指先にグリセリンかオリーブ油をぬって滑りやすくし、便を掘り出す方法です。左向きに寝かせてお腹に力を入れないように口で呼吸をさせて行います。



浣腸，摘便の姿勢



全国パーキンソン病友の会  
茨城県支部

〒315-0018 茨城県石岡市若松1-7-5  
TEL & FAX 0299-22-5580