



# パーキンソン病のリハビリ

パーキンソン病とは脳の中の神経に異常が起こることによって発病し、50歳～60歳以降に多く見られる疾患です。

## パーキンソン病で起こる症状

- ① 振戦：安静にしているときに手や足に細かな震えが生じます。
- ② 緩慢：動作が鈍くなり、歩く速度が遅くなります。
- ③ 筋固縮：腕や足、体幹の筋肉がこわばって固くなりスムーズに動かすことが困難になります。
- ④ 姿勢反射障害：体のバランスが悪くなり、転びやすくなります。



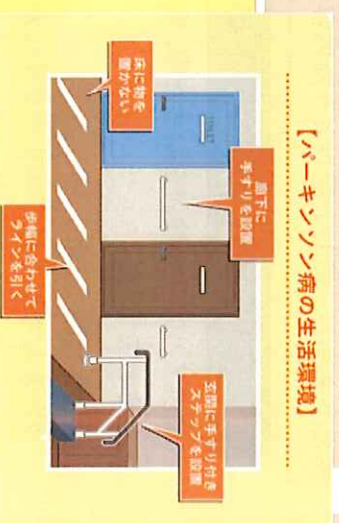
## パーキンソン病の治療

パーキンソン病の治療の基本は薬物治療です。病状の進行状況を把握しながら投薬を行い、並行してリハビリテーションを行うことで、病状の進行を最小限に抑えられます。

また、今回ご紹介した E 様は DBS(脳深部刺激治療)と薬物治療、リハビリテーションを並行して行っています。

## パーキンソン病のリハビリの種類

- ① 体力維持のための運動(有酸素運動)
- ② 筋肉と関節の柔軟性維持のための運動
- ③ 筋力維持のための運動
- ④ 姿勢や歩行の改善と苦手になりやすい動作の練習
- ⑤ 呼吸訓練 など



生活環境の工夫も大切！

## 「らくせい」でのリハビリ風景



姿勢反射障害の影響による腰痛の予防を行っています。



コグニバイクも有酸素運動として有効です。

## 自宅でできるリハビリテーション

- ① 足腰の筋肉を維持するための運動  
背中とかかとを壁につけてゆっくりしゃがみます。しゃがんだまま2秒キープ。10回繰り返しましょう。



両肘を立てて、あごを引いて額を上げて10秒キープ。ゆっくり力を抜いて5回繰り返しましょう。



- ③ 背中を伸ばす運動

背もたれに腕を回し背中をそらします。30秒以上キープすることを目標に。ゆっくり呼吸しながら10回繰り返しましょう。



「自宅でできるリハビリテーション」は、パーキンソン病ではない方でも筋力の維持・姿勢の改善などに有効な運動です。ぜひチャレンジしてみてください！他にも自宅でできるリハビリテーションが知りたい方は「らくせい」にご相談ください！



# 薬楽タイムズ8月号

頑張って更新中です!!



Facebook



ホームページ

医療法人 榎 聖会 こののクリニック リハビリテーションセンター「らくせい」  
 TEL: 023-622-7575 FAX: 023-622-7573 E-mail: rakusei@nendo-anne.net.jp  
 ホームページURL: rakusei-hai.or.jp/annet/annet-top

## ご利用者様の紹介

氏名：E様(女性) 年齢：60歳代 ご利用期間：2021年3月～現在  
 疾患名：パーキンソン病 平成24年4月発症。

令和3年1月DBS治療(脳深部刺激療法)のため、F病院に入院。退院後当センター利用開始。

※DBS治療とは脳神経に電気刺激を行い症状軽減を図るパーキンソン病の治療法。定期的な電極調整が必要です。

## リハビリが好調！電極調整のための入院は延期に！！

E様は、今年の夏に電極調整のため入院する予定でした。主治医へリハビリテーション情報提供書を送り現状を報告し、受診の際「リハビリが順調なので入院は冬に延期しましょう。」といわれたとご本人より喜びの報告をいただきました。

リハビリテーション情報提供書は担当療法士が医学的情報をふまえ、ご本人に確認しながら作成しています。

脊柱の変形の予防のためのトレーニング。

キツイ～



毎日ガーデニングやお買い物を楽しんでいます！

リハビリの時間に万全の体調で取り組まれるよう服薬調整をしていただいています。それにより通所日以外の日も活動的に過ごせる習慣ができたようです。通所習慣はご本人の毎日の活動リズムを構築する良いきっかけとなったと思います。

歩行車や昇降機を使用していますが階段昇降は自立しています！スゴイ！



## 利用時間の流れ

13:15～13:30	到着・バイタル測定	コグニバイク
13:40～14:30	<自主トレーニング> 入院中のメニューを継続 狭い道、またぎ歩行などの応用歩行練習 上肢・肩甲帯の筋力トレーニングなど	
14:40～15:00	<個別リハビリ> PT・OTによるストレッチ・体幹の運動 起居動作・姿勢改善プログラムなど	
15:15	帰宅準備・帰宅	

その日のご本人の体調や他の利用者様のメニューの流れによってプログラムの順序は異なりますが、概ね上記のような内容です。

## ここがポイント！「らくせいを選んだ理由は・・・」

通所リハビリの検討を始めた際、当センターに「飛びついた！」と話されるE様。

### ① 短時間の利用

② みんながそれぞれリハビリに懸命に取り組んでいること

そして通ってみてよかったです。「元気がもらえること」！

退院後の改善は当たり前ですが、「らくせい」でさらに元気になることができました！

