めぐみの里 リハビリテーション講座

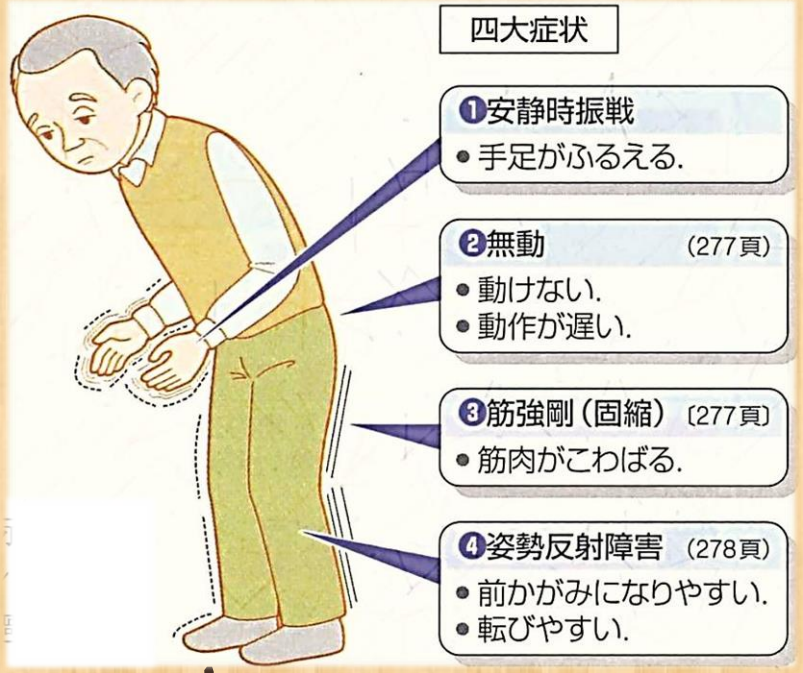
自宅でできるリハビリを学ぶ２

▶ 今回取り上げる疾患・症状

1. **パーキンソン病**
   …高齢者に多い難病の一つ

2. **酸素を利用されている方**
   …特に、閉塞性肺疾患（COPD）について

3. **脊髄損傷**
   …高齢者のリハビリとして対応できる施設が少ない



「パーキンソン病」

- 声掛けや住環境、ちょっとした工夫で動作が変わる
- 本来の能力を発揮するには「リラックスとリズム」

▶ パーキンソン病

［原因］脳（中脳の黒質）の変性

［症状］①手足のふるえ　②動作がゆっくり
　　③筋肉のこわばり　④転びやすい

［治療］薬、手術、運動療法

＊ いかに活動的な毎日を過ごし、運動機能を維持していくかがポイント

▶ パーキンソン病のリハビリ

1. リラックスとストレッチ

（1）仰向けに寝て、身体をゆする

（2）パーキンソン体操

…ストレッチと姿勢矯正を目的に

▶ パーキンソン病のリハビリ

2. 歩行・立ち座り動作の練習

（1）立ち座りは「おじぎ」

（2）歩行は「いち、に」とリズミカルに

（3）椅子やベッドには弧を描くように近づく

3. 生活を便利にする福祉用具の例

（1）曲がるスプーン、握る部分のスポンジ

…握力の低下、手の動きの制限を補う

（2）取っ手のついたお椀

…握力の低下を補う

（3）内側に傾斜のついたコップ

…首の傾けにくさを補う

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」

- ✍ リハビリで呼吸苦などの症状を緩和できる
- ✍ コンディションを整えること、口すぼめ呼吸と呼吸法の習得が大事

▶ 閉塞性肺疾患（COPD）

［原因］喫煙が90％以上

［症状］①息切れ　②咳・たん　③ぜいめい

［治療］禁煙、薬、栄養、酸素、運動療法

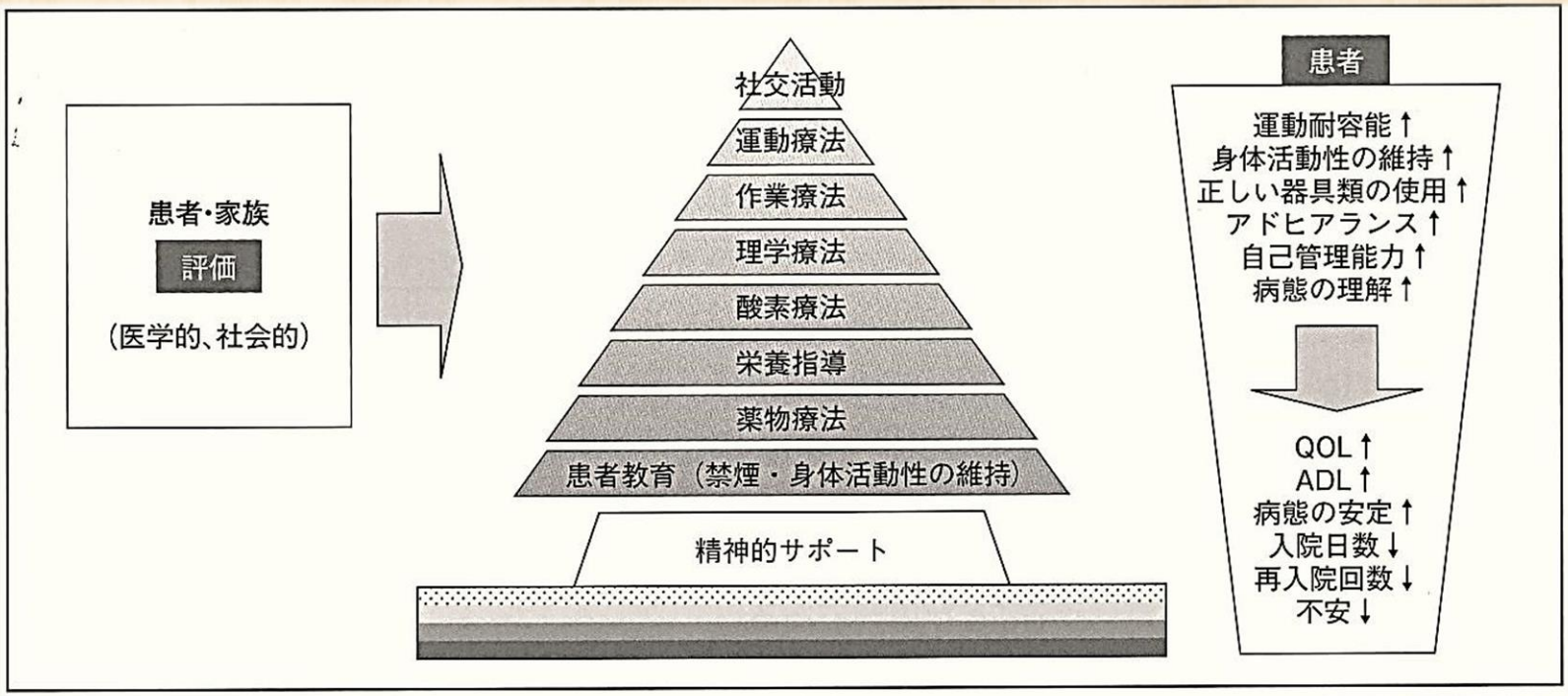


図3　呼吸リハビリテーションの基本的構築と3つの大きな流れ　（文献10を改変引用）

▶ 閉塞性肺疾患（COPD）のリハビリ

1. ながいき呼吸体操

…軽い運動でコンディションを整える（別紙）

ながいき呼吸体操

●呼吸の動きと呼吸に関わる全身の筋肉の動きを整えることによって息切れを減らし体力をつけることができます。
●1～12の体操を4回ずつ、曲に合わせて行います。
●すべての体操は、曲の「1、2」拍で息を吸い、「3、4、5、6」拍で口をすぼめながらゆっくり息を吐きます。

◆前奏部分
まずは曲のメロディーとリズムに慣れましょう。「1、2」拍目は息を吸い、「3、4、5、6」拍目で息を吐きます。

1. 胸とお腹に手を当てて腹式呼吸
①「1、2」で息を吸う。お腹がふくらむように。
②「3、4、5、6」で口をすぼめながら息を吐く。
息を吸う　息を吐く

2. 肩の上げ下げ
①「1、2」で息を吸いながら肩をゆっくり上げる。
②「3、4、5、6」で口をすぼめて、息を吐きながら肩を下げる。
息を吸う　息を吐く

3. 上を向いて首筋を伸ばす
①「1、2」で息を吸いながら、首を後ろへ倒す。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら顔を正面にもどす
息を吸う　息を吐く

4. 胸をはって胸の筋肉を伸ばす
①「1、2」で息を吸いながら腕を横へ広げて胸をはる。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら腕を正面にもどす。
息を吸う　息を吐く

5. 体を横に倒して脇腹の筋肉を伸ばす
①「1、2」で息を吸いながら体を左へ倒す。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら体を正面にもどす。
③「1、2」で息を吸いながら、体を右へ倒す。
息を吸う　息を吐く　息を吸う

6. 体を左右にひねって胸のまわりの筋肉を伸ばす
①「1、2」で息を吸いながら体を左側へひねる。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら体を正面にもどす。
③「1、2」で息を吸いながら、体を右側へひねる。
息を吸う　息を吐く　息を吸う

7. 両腕を真上に挙げる
①「1、2」で息を吸いながら両腕を正面から上へと上げる。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら腕を元の位置に下ろす。
◎指示に応じてジュースの缶などを重りにする。
息を吸う　息を吐く

8. 両腕を真横に上げる
①「1、2」で息を吸いながら両腕を横に上げる。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら腕を元の位置に下ろす。
息を吸う　息を吐く

9. かかと挙げ、または片方ずつ膝を伸ばす
①「1、2」で息を吸いながらかかとを上げ、つま先立ちになる。
②「3、4、5、6」で息を吐きながらかかとをもどす。
◎座っていらっしゃる方
①「1、2」でどちらか一方の膝を伸ばす。
②「3、4、5、6」で元にもどす。
③「1、2」でもう片方の膝を伸ばす。

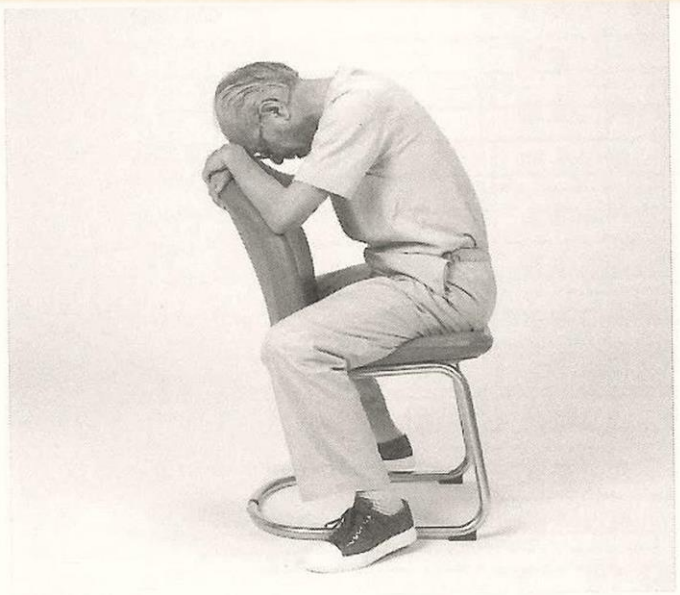
10. 足踏み
①「1、2」で息を吸いながら足踏みをする。
②「3、4、5、6」で息を吐きながら足踏みをする。

11. 肩の上げ下げ　2と同じ体操

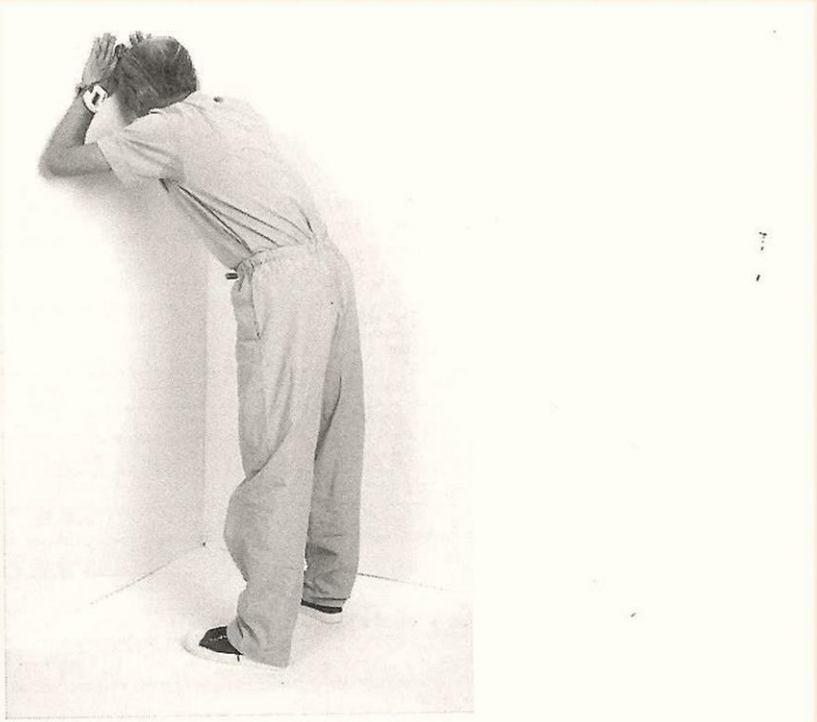
12. 胸とお腹に手を当てて腹式呼吸　1と同じ体操

▶ 閉塞性肺疾患（COPD）のリハビリ

2. 強い息切れを感じたときの対処法



●上肢で体幹を支持するような前傾坐位などの姿勢をとる。



●上肢で体幹を支持するような前傾立位などの姿勢をとる。

「脊髄損傷」

- ✍ バランスの取り方、移乗の仕方が独特
- ✍ 生活には上半身の筋力、下半身の柔軟性が必須

▶ 脊髄損傷

[原因] 交通事故、高所からの転落、転倒

[症状] ①運動麻痺（完全麻痺・不全麻痺）
②感覚障害　③その他の合併症

[治療] 保存療法・手術、運動療法
＋床ずれ予防（ポジショニングなど）

▶ 脊髄損傷のリハビリ-生活期

1. ストレッチ

…プッシュアップ、座位・移乗動作のために

（1）肩のウォーミングアップ

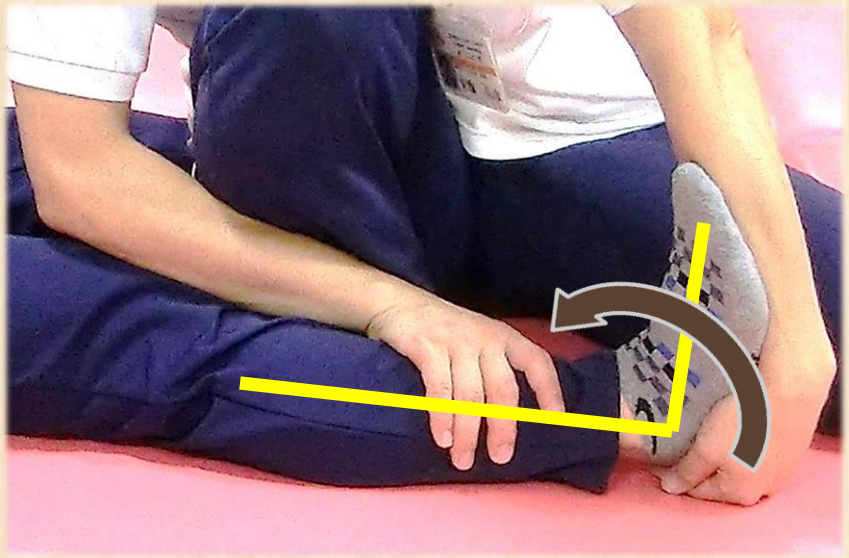
①肩すくめ　②胸張り　③胸すくめ

▶ 脊髄損傷のリハビリ-生活期

1. ストレッチ

…プッシュアップ、座位・移乗動作のために

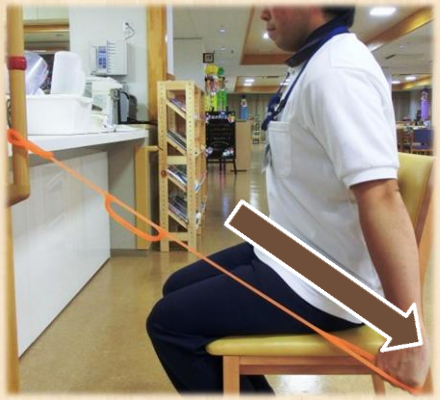
（2）もも裏、ふくらはぎのストレッチ



2. 筋力強化運動

…座った姿勢の安定、移乗動作のために

（1）ゴムバンド（モビバン）



（2）プッシュアップ台

▶ 参考資料

＜パーキンソン病＞

＊ 専門分野 標準理学療法学 運動療法学 各論

＊ 病気がみえる ⑦脳・神経

＜慢性閉塞性肺疾患＞

＊ 呼吸リハビリテーションマニュアル－運動療法－

＊ COPD診断と治療のためのガイドライン

＊ 内部障害編 評価から治療手技の選択

＜脊髄損傷＞

＊ 専門分野 標準理学療法学 整形外科学

＊ PTマニュアル 脊髄損傷の理学療法　　ほか