介護老人保健施設 めぐみの里 リハビリ情報

「パーキンソン病の理学療法」

パーキンソン病の症状はとても理解が難しいものですが、
「コツ」さえ分かれば楽に動くことができるようになります。

パーキンソン病の運動機能にみられる「4大徴候」

パーキンソン病の4大徴候は①筋固縮（こわばり）②振戦（安静時振戦）③動作緩慢・無動④姿勢反射障害です。

筋固縮は全身的にみられる筋のこわばりで、自由な運動を妨げる、自己コントロールが困難な症状です。

動作緩慢・無動とは、動作がゆっくりで、下手であり、身体の動きも少ない状態です。日常生活では、歩行時の手の振りが小さい、表情の変化が乏しい、低い単調な話し声、書字が次第に小さくなるなどが特徴的です。

姿勢反射障害とは、反射的な姿勢制御の低下をいいます。上半身が斜めになることもあり、これは「斜め徴候」「ピサ徴候」などと呼ばれます。

4大徴候の軽減には「リラクセーション」と「生活環境の工夫」

これらの4大徴候は、心身の

リラクセーションを図ることで軽減します。例えば、姿勢を起こして深呼吸したり、仰向けに横になって休んだり、体をゆすってもらったり。また、**「すくみ足」**は歩き始めや座る椅子のそば、出入口などの狭い場所で目立ちますが、**歩幅に合わせた線を床に引いたり（写真）**メトロノームで歩行リズムに合った**音刺激**があると、軽減します。ちょっとした**コツ**を知ると、それだけで症状が軽減し、楽に動くことができます。

「病期別」の理学療法

パーキンソン病に対する理学療法は、主にストレッチ、筋力強化運動、バランス練習、応用歩行練習、基本動作・日常生活動作練習などがあります。その比重は**病期（ヤールV分類）**によって異なります。また、症状を抱えた状態での運動は、健常時と比べて**2倍疲労する**などともいわれています。全身状態の理解がとても重要になります。