

パーキンソン病に役立つ！ リハビリテーション

豆知識



市原いいあんばい体操
公式キャラクター いいちゃん

↓こちらのQRコードから下記の体操の動画が視聴できます。
(動画再生時間 約5分)



食器

色付きの物にすると食べ物を認識し食べやすくなる。テーブルを少し高めに設定すると、口に運ぶ動作もラクになる場合も。

パーキンソン病は症状がさまざま、本人のペースで身体を動かすことが大切です。支援者は介助のしすぎに注意して、本人をせかさず見守りましょう。薬の効果や感情、環境によって症状が左右する病気であるため、動きやすい時間や場所、環境を知ることが重要です。リハビリテーションは継続して行うことが重要です。リーフレットに記載の体操は動画で見ることができますので、実際の動作を動画で確認しながらリハビリテーションを続けてみましょう。



衣服

服は大きめにすると動作や介助がラク！着る時は動かしにくい側から、脱ぐときは動きの良い側から行いましょう。



明るさ

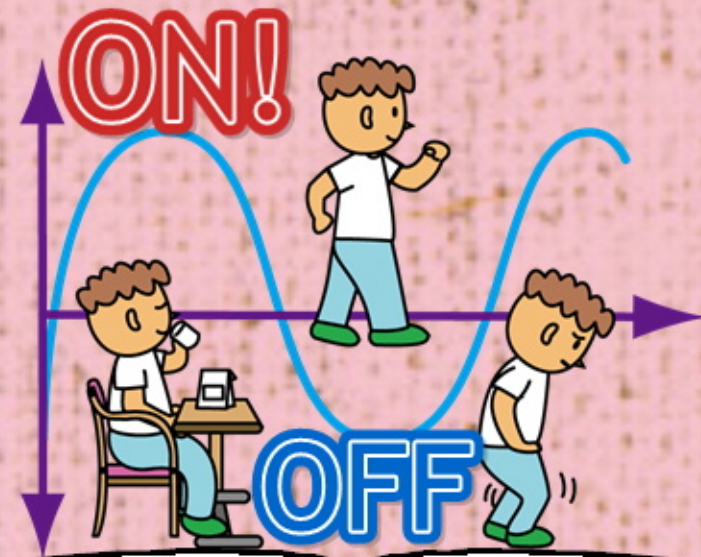
暗いと動きが悪くなるので家の中は明るくしよう！朝日をたくさん浴びると睡眠障害対策にも有効です。



歩行

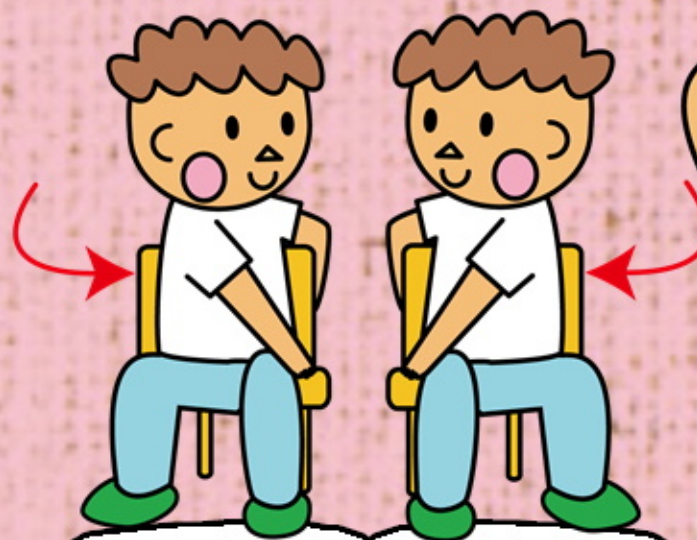
テープガイドを活用して等間隔に印をつけよう！家具や家電、扉の前に立ち止まるラインを引くと転倒予防に効果アリ。

以下の体操の動画はタイトルの横のQRコードから視聴できます。



「オン」と「オフ」

服薬後、症状が軽減されオン状態となり、薬効が切れるとオフ状態に戻ります。オン状態に合わせて運動をすると効果的です。



体ひねり

体を巻くように15秒～30秒間ひねります。体幹の周りの筋肉がほぐれます。



体幹横側のストレッチ

両手を組み15～30秒背伸びをします。そのまま左右に体を倒しましょう。

ストレッチは息を止めずに行いましょう！



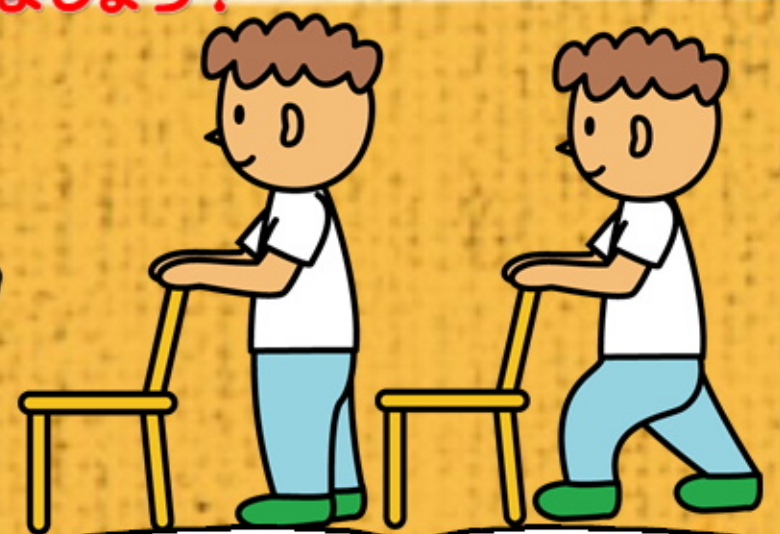
太もも裏のストレッチ

一方のひざを伸ばします。つま先に向かって上体を15秒～30秒間倒しましょう。



胸のストレッチ

両手を背中で組みます。背中を丸めず手を伸ばし、肩の前面を15秒～30秒間伸ばしましょう。



ふくらはぎのストレッチ

椅子の後ろ側に立ち、椅子を支えに15秒～30秒前足に体重をかけます。後ろ足のかかところが浮かないようにするのがポイント！