かつしか リハビリ通信

平成２７年10月
No.0014
記事☆ＰＴ片山 智
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

今月のテーマ 「パーキンソン病」

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。今回のテーマは**パーキンソン病**です。

脳の異常によって体の動きに障害が現れる病気です。日本の患者数は約１５万人で、多くは高齢で発症しています。

パーキンソン病とは

パーキンソン病は、歩く速度が遅くなるなど動作が遅くなったり、安静時に手足が震える振戦、診察で腕や脚を動かすとカクカクと抵抗が見られる筋固縮、進行すると重心がぐらついたときにバランスがとれなくなる姿勢反射障害といった特徴的な症状が現れます。そのほかにも、便秘などの自律神経の障害や、抑うつや幻覚などの精神症状が現れることもあります。高齢で重度の患者さんでは認知症を合併することもあります。

パーキンソン病の主な症状

- 動作が遅い・少ない
- 手足が震える
- バランスがとれない
- 筋固縮

発症の原因と進行

パーキンソン病の発症には、体を動かすときに運動の指令を調節している脳の中の**神経伝達物質ドーパミン**が関わっています。パーキンソン病は、**ドーパミンが減少することで運動の調節がうまくいかなくなります。**

パーキンソン病は何年もかけてゆっくりと進行するのが特徴で、かつては、発症から１０年後には寝たきりになるといわれていましたが、現在では効果的な薬もあり、発症から長い年数が経過していても大きな支障なく生活することができます。そのためには早くから治療を始めることが大切です。

リハビリも早期から

パーキンソン病は運動不足に陥りやすく、体を動かさないでいると、筋力や心肺機能が衰えてしまいます。こうしたことを防ぐには、**パーキンソン病と診断されたらすぐにリハビリテーションの運動を始めることが大事**です。早期から積極的に運動を行うことで、生活に支障のない状態を長く保つことができます。

パーキンソン病の患者さんに適した運動は「**体力を保つための有酸素運動**」「**バランスや筋力を保つ運動**」「**柔軟性を保つストレッチ**」です。運動の効果を高めるためには、できるだけ高い強度で毎日行うことが重要です。また、脳の神経を活性化させる効果を得るため、有酸素運動は１０分以上続けて行います。

入所・通所のご相談は　03-5672-1178　まで

お役立ち情報は裏面に→

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか http://www.rc-katsushika.jp/

パーキンソン病の運動療法

◆ウオーキング　１０分間以上

なるべく大きく腕をふり歩幅を大きくとる。この歩き方とふだんの歩き方を交えて、脈拍が少し早くなる程度の速度で１０分間以上ウオーキングを続ける。

※難しい人は…
トレーニング器具を使って室内で自転車こぎを行ったり、いすに座って足踏みするなどして有酸素運動を行う。

◆バランス＋筋力運動　各５～１０回

①四つんばいになり、片方の腕をまっすぐ前方に伸ばして、手の親指を上に向ける。同時に、伸ばした腕と反対側の脚をまっすぐ伸ばして上げる。
②そのまま５秒間保ち、元に戻す。
③これを５～１０回繰り返し、反対側も同様に行う。

※難しい人は…
両手を床について、脚のみを上げてもよい。

なるほど！

◆上半身のストレッチ　５～１０回

①いすに浅く腰掛けて、両腕をゆっくり大きく上に伸ばす。
②おへそを前に出すようにして背筋を伸ばしたまま５秒保ち、元に戻す。
③これを繰り返す。

※腕が伸ばしにくい人は肩幅程度の間隔で棒やタオルを持つと伸ばしやすい。

◆筋力運動　５～１０回

①いすに座って腰に手を当て３秒間かけてできるだけゆっくり立ち上がる。
②その後３秒間かけてゆっくり座る。
③これを繰り返す。

※体が後ろに倒れやすい人は他の人に両手をとってもらい、おじぎをするようにして重心を前に移動させ、体を支えながら立ち上がる。座るときも同様にして、重心を前にしながら座る。

話言葉のリハビリ

口の周りの動きの影響などで「声が小さくなる」「早口になる」「声がかすれる」「言葉がなかなか出てこない」などの言葉に関する障害が現れることもあります。これらにもリハビリが有効です。「おはよう」など日常でよく使う言葉を繰り返し、大きな声ではっきり言えるよう練習します。

葛飾区名所ガイド

柴又帝釈天参道について

柴又帝釈天門前にあり、草だんごやせんべいの店が並ぶ。夏目漱石や松本清張の著作にも登場する川魚料理の料亭もあり、昔ながらの下町情緒あふれる一角。映画「男はつらいよ」の世界が味わえる。

お知らせ！

短時間通所リハビリを開始致しました！

平成二七年五月から**ご利用時間一時間程度の通所リハビリ**を開始致しました。ぜひ一度お問い合わせください。
（この短時間通所リハビリは、送迎バスが出ませんので御家族様の送迎が必要となります。）

介護老人保健施設リハビリケアかつしか 東京都葛飾区西新小岩3-37-8　電話)03-5672-1178