

# ～ パーキンソン病の方・はじめに ～

令和3年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ はじめに

パーキンソン病の諸症状に対して、生活の中での工夫や用具などの利用が有効なことがあります。今回は、パーキンソン病の方に向けて、日常生活で、気をつけたいことや、動作の工夫、生活の中で、利用すると便利な福祉用具などを動作や場面ごとに紹介していきます。

## ■ 生活のコツ

体の動かしにくさを感じると、家に閉じこもりがちになることがあります。できるだけ家事や趣味活動を継続することが有効です。体の柔軟性や体力を維持するために、生活の中で活動量を保ちましょう。また、服薬の時間や量を守り、生活リズムを崩さないことが大切です。

参考になるコラムは・・・

起居編・体操編  
歩行編①・排泄編・入浴編  
コミュニケーション編  
趣味編など

## ■ 福祉用具の活用で安心・安全に暮らしましょう

低い浴用椅子から立ち上がるのが大変になったり、散歩の時に、不安定になったり、お箸が使いにくくなったり、スマホの操作がしにくくなったりなど、動作に負担を感じたら、便利な福祉用具等の利用で、動作を楽にすることができます。

食事編・更衣・整容編  
歩行編②・排泄編・入浴編  
移動編・外出編  
コミュニケーション編など

## ■ 住環境の工夫

方向転換を少なくできるような家具の配置変更や手すりの設置等も動作や介助を楽にする方法の一つです。

排泄編・入浴編  
歩行編②・外出編など

## ★ 自分にあった生活を見つけましょう。★

「自宅でお風呂に入りたい」「外出を続けたい」「友達との交流を続けたい」等、ご自身が望む生活を続けていくために、動作の工夫や、福祉用具・住宅改造等、お体にあった環境を整えていきましょう。

# ～ パーキンソン病の方・起居編 ～

令和3年度更新

パーキンソン病は、お体が動かしにくくなる特徴があります。寝返りや起き上がり、立ち上がり動作が大変な場合、寝具や道具、動き方を工夫することで動作をしやすくすることが出来ます。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 寝返り

- 掛け布団を軽く、パジャマやシーツは滑りやすい素材に
  - 動作をはじめる前に
    - ・焦って起きずに、まずは布団の中で指先などのストレッチ
    - ・手先や足先を布団から出す
    - ・顔を寝返る方向に向ける
    - ・ベッド用手すりや紐などを利用する
- 「床置き式起き上がり用手すり」(写真1)設置も有効



【写真1: 床置き式起き上がり用手すり】

## ■ 起き上がり

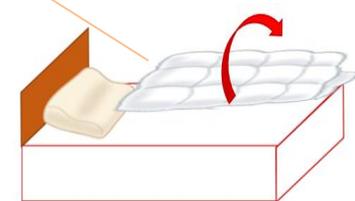
- 電動ベッドの背上げ機構を利用(写真2)
- マットレスは硬めがお勧め
- 布団をはいでから起き上がる
  - ・掛け布団を横にはぐ(図1)
  - ・掛け布団の片側の端を、敷き布団の下に挟んで固定する(写真3)



【写真2: 電動ベッド】



【写真3: 掛け布団の片側を固定】



【図1: 掛け布団を横にはぐ】

## ■ 立ち上がり

- 立ち上がりやすい椅子を選ぶ
  - ・しっかりしたもので、座面が柔らかすぎないもの
  - ・背もたれ・ひじ掛け付きのもの
  - ・足が床に着くくらいの高さのもの
- 立ち上がり動作は、ひとつひとつの動作を確実に行うことが大切
  - ・足を引き、おじぎをして、立ち上がる
  - ・「イチ・ニ・サン」など声を出し、リズムを作って動作を行う
  - ・手すり(写真4)をつかむ
- 歩き出しは慎重に
  - ・しっかりと立ち上がり、「よし」と一呼吸をおいてから歩き出す



【写真4: 握りバー】

# ～パーキンソン病の方・歩行編①～

令和3年度更新

パーキンソン病の方で歩きにくさを感じる方は多いのですが、その現象にはいくつかの特徴があります。歩きにくさの症状は、動作を工夫することで改善が見られることもあるため、自身の特徴を把握することが大切です。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 歩行場面の特徴



【図1：特徴的な姿勢  
出典：東京都神経科学総合研究所】

### ●大きな3つの特徴

すくみ足

歩き出しの一步目が出にくくなる

小刻み歩行

歩幅が小さくなり、腕の振りも少なくなる

突進現象

歩き出したら徐々にスピードが加速し、止まることが出来なくなる

### ●その他、パーキンソン病の方は体幹が固くなり

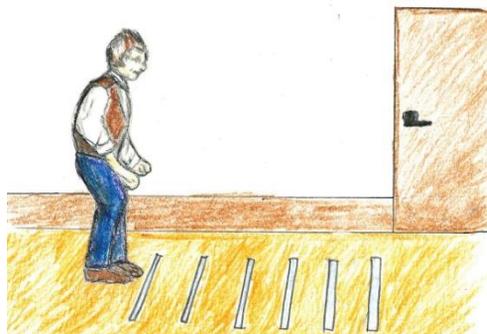
前のめりな姿勢になりやすい(図1)ため、

振り向く動作や方向転換でバランスを崩しやすい

## ■ 歩行の工夫～動作編～

- 姿勢を直してから動き出す
- リズムカルな掛け声をかける  
「せーの、いち、に、いち、に・・・」
- 床にテープでラインを引き、またぐように歩く(図2)
- 一步目を後ろに踏み出してから歩き始める
- 深呼吸してから歩く
- 方向転換は顔(視線)を目標物に向けてから体の向きを変える
- 歩いている感覚をイメージする

※これらの中で自分に合った方法をいくつか組み合わせながら行くと良いでしょう



【図2：すくみ足への対応 床への目印の一例】

# ～パーキンソン病の方・歩行編②～

令和3年度更新

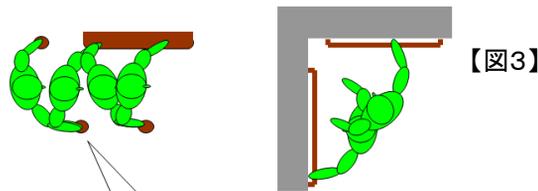
住宅改修や福祉用具を利用することや、方向転換の少ない動線にすることで、安全に歩行できる場合があります。自身の体の状態にあった環境にすることが大切です。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 住宅改修

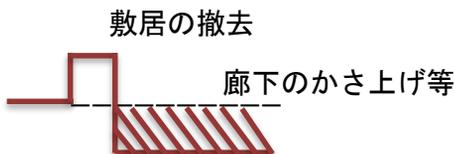
### ● 手すりの設置

- ・効果  
バランスをサポート(図1)  
動作時のすくみを軽減(図2)  
手を伸ばす目安に利用(図3)



### ● 段差解消

- ・効果  
躓きの防止  
歩行車などの歩行補助具が使いやすくなる



## ■ 福祉用具

### ● 歩行補助具の利用

- ・効果  
歩行のバランスを助ける  
歩き始めのきっかけをつくる
- ・代表的な歩行補助具  
両杖: 左右で同じ杖を利用(写真1)  
歩行車: 歩行器にキャスターがついたもの(写真2)  
※スピードが抑制する機能がついたものもあり
- ・その他  
目印となるレーザーが出る杖や歩行車(写真3)



【写真1: 杖】



【写真2: 歩行車】



【写真3: レーザーが出る杖・歩行車】



# ～ パーキンソン病の方・食事編 ～

令和3年度更新

パーキンソン病では、良い姿勢を保つことや両手を使う動作、見ないで道具を操作する事が苦手になります。そのため、食事ではむせたり、食べこぼしたりすることがあります。

今回は、姿勢や動作方法、食器についての工夫をご紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 姿勢の工夫

- 背筋を伸ばす
  - ・食事前や食事中も意識して背を伸ばす
  - ・目の高さを目印をつけて、度々確認する
- 椅子に深く腰掛け、足の裏全体を床につける
- ひじ掛け付きの椅子や体幹サポートを利用する
- テーブルの上に肘をつけて、腕を支えながら食べる



## ■ 動作方法の工夫

- ① 箸でつまむ  
② 手首を返す  
③ 箸先を口元へ向ける...



① 箸でつまむ



② 手首を返す



③ 箸先を口元へ向ける

＜食べる前に＞

- 予め動作をイメージしてから行う
- 口元などを触って確認してから行う

＜食べる時に＞

- 動作イメージを一工程ずつ行う
- 箸やスプーンの先をよく見ながら口元まで運ぶ
- 動きにくい時は、一旦動作を止める
- 両手で行いにくい時は、片手だけで行う  
(すべり止めマットなどを使用して)

## ■ 食器の工夫



【滑り止めマット】



【すくいやすい形状の皿】



【飲み口の広いコップ】



【持ちやすい箸】

# ～ パーキンソン病の方・着替え、身だしなみ編 ～

令和3年度更新

着替えや身だしなみの動作が大変で、時間がかかってしまうことがあります。今回は使いやすい道具の選び方や、やりやすい動作の工夫についてご紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 着替えの工夫

背中が丸くなる、肩の動く範囲が狭まる、手指の細かい動きが苦手になり、着替えにくいことがあります。

### ● 服の選び方

- ・ゆったりめ
- ・伸縮性がある
- ・滑りがよい
- ・前開きシャツ
- ・大きめのボタンや面ファスナー

### ● 着替え方

- ・体が動きやすい時間を選ぶ
- ・あらかじめ動作手順をイメージする
- ・床に足底がつく高さの椅子に座る（写真1）
- ・袖や裾をたぐってから通す（写真2）



【写真1: 足裏全体が床につくと安定する】



【写真2: 輪状にたぐると通しやすい】



【図1: 上方向のみを意識】



【写真3: 手を置いて姿勢を安定させる】

## ■ 身だしなみ動作の工夫

手を交互に動かしたり、両手で動作をすることが苦手になり、歯磨きや洗顔がやりにくいことがあります。

### ● 歯の磨き方

- ・動かす一方向のみの動きを意識する（図1）  
（上方向のみ、右方向のみなど）
- ・電動歯ブラシを使う

### ● 顔の洗い方、髭の剃り方

- ・片手で洗う
- ・鏡を見ながら手で顔を触り、顔の形を確認する

### ● 洗面所の使い方（写真3）

- ・洗面所に椅子を置き、座って行う
- ・体が傾くときは、洗面台の端を持つ

## ～ パーキンソン病の方・排泄編 ～

令和3年度更新

排泄に必要な動作は、トイレまでの移動や洋服の脱ぎはきなど、いくつかの動作が複合しています。ご自身のやりにくい動作や場面を明確にしたうえで、解決方法を検討すると良いでしょう。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

### ■ トイレにまつわる移動

#### ● 苦手になりやすい動作

- ・開き戸で後ろに下がる。
- ・便器の前で方向転換する。
- ・狭いところで足がすくむ。

#### ● 解決方法

- ・扉を引き戸に交換する。(図1)
- ・手すりを設置する。手すりは、バランスを保持する役割に加えて、手の位置を誘導し、動作をスムーズにする役割もあります。
- ・足元にはしご状に目印をつけることで、すくみ足が解消する場合があります。(歩行編参照)



【図1：手すりの設置/引き戸への交換】



【写真1：便器を確認して座る】 【写真2：ズボンを上げる】

### ■ 着座・下衣の上げ下ろし

- 便座の位置は、ふくらはぎを当てて確認します。(写真1)
- 下衣の上げ下ろしの時は、両手がふさがるので、壁や手すりに寄りかかると安定します。(写真2)
- 下衣を上げる時は、ズボンの内側に手を入れると、上げやすいです。(写真2)
- ・動作の前に動作をイメージしてから行うことが有効な場合があります。



【図2：ポータブルトイレの利用】

### ■ 体調に合わせた排泄方法の選択

- 服薬の影響による動作のしやすさに合わせて、排泄の方法を組み合わせるのも有効です。

＜排泄方法＞

トイレ、ポータブルトイレ、尿器、オムツなど

- 動きの良くない夜間や早朝だけ、ポータブルトイレや尿器を使用する方法もあります。(図2)

# ～ パーキンソン病の方・入浴編 ～

令和3年度更新

パーキンソン病により、バランスが取りにくく転びやすくなることや、物品の操作が上手くできないことがあります。動作の変更や福祉用具の利用で安全に行う方法をご紹介します。

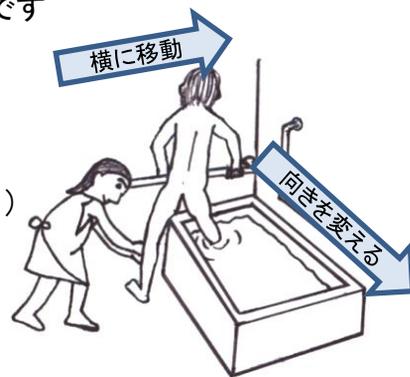
※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 安心して入浴するために

- 入浴は滑りやすく転倒のリスクの高い動作です
- 動きやすい時間帯で、人が家にいる時間帯を選ぶことが大切です

## ■ 浴槽の出入りをしやすくする

- 手すりを使用して、体をねじる動作を少なくする（図1）
- またぐ前に、背中を伸ばす
- 両足の間隔を広げると、バランスの取りやすくなります（写真1）
- 福祉用具などで浴槽をまたぐ高さを低くする（写真2）



【図1：手すりを使用した浴槽出入り】



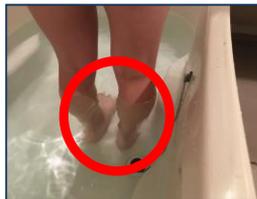
浴槽と足の間隔が狭いと、



後から入れる足のスペースが狭く、バランスが取りにくい。



浴槽と足の間隔を広くすると、後から入れる足のスペースができ、バランスが取りやすくなる。



【写真1：またぎ動作の足の運び方】



【写真2：浴室すのこと浴槽台】

## ■ からだを洗いやすくする

- 洗う部分や動きをイメージしてから洗い始める
- 両手を同時に動かさずに、片手だけ動かす（図2）
- 洗い始める前に、手を大きく動かす

ご自身にあった方法を選んでください。



【図2：片手だけ動かす方法】

## ～ パーキンソン病の方・外出編 ～

令和3年度更新

外出は、活動的な生活リズムを保ち、体力や筋力を維持するほか、気分転換など気持ちの面でもよい影響をもたらします。安心して外出を楽しむためのポイントをご紹介します。

※ 動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

### ■ 外出の準備

- 事前に経路を確認し、電車・バスの乗り換え時間に余裕をもった計画を立てる
- 杖や歩行車など目的や自分の身体機能にあった歩行補助具を選ぶ
- バッグは重心が安定しやすいショルダーバックやリュックサックを準備する

### ■ 玄関での動作の工夫

- 靴の着脱
  - ・安定している下駄箱や手すりを持ち、長い柄の靴べらを利用(写真1)
  - ・いすを置いて座って行う
- 屋外アクセス
  - ・段差や路面が不整地な場合は、手すり設置や整地などの住宅改修を検討



【写真1：立って行う靴履き動作】

### ■ 外出先での動作の工夫

- 人混み
  - ・周囲の動く人ではなく目標物を見定めて歩く
- 改札など狭い通路
  - ・改札機などを少し触れながら歩く
- 信号
  - ・青の変わり始めまで待ってから渡る(余裕を持つ、焦らない)
- 電車・バスの車内
  - ・乗降口に近い座席や手すりがある場所に位置する
- 財布
  - ・取り出しやすい決まった場所に入れる
  - ・口が大きく開いて、小銭が見えやすい財布(写真2)や電子マネーを利用



【写真2：口が大きく開く財布】

# ～パーキンソン病の方・体操編～

令和3年度更新

パーキンソン病の方は、背中が曲がった姿勢となることや身体をひねる動作が行いにくくなること、動作がゆっくりとなることがあり、日常生活動作が大変になることがあります。

今回は、それらの予防についての体操の方法をご紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 体操の注意点

- 体力やバランスを考慮し、痛みのない範囲で行う
- 次の日に疲れが残ったり、無理な力や姿勢で行うことは避ける
- 継続的に行うためには、行う時間(動きやすい時間)や場所を決め、生活の中に組み込む

## ■ 体操の方法

### ● 深呼吸



しっかり息を吸う  
(手のひらを上に  
向け、胸をひらくよ  
うなイメージ)

### ● 首・体をねじる



ゆっくり、しっか  
りとして首と体をねじ  
る(椅子の背もた  
れを利用すると、  
行いやすい)

### ● リズム体操



“1、2、…”の  
かけ声にあわせて、  
リズムカルに足踏  
みをする  
できる方は、手  
も振り、体のねじ  
りも加える

### ～生活の中で～



柱や壁に  
背をつけるよう  
体を伸ばす

トイレの帰り、  
お出かけ前、  
朝起きたら行う、  
など決めると無理  
なく続けられます

# ～パーキンソン病の方・コミュニケーション編～

令和3年度更新

パーキンソン病の方は、前かがみ姿勢、呼吸が浅い、筋肉のこわばり、唾液がたまる、などによって、会話や書字がしづらくなります。今回は、それらについて対応例をあげました。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 体の状態を整える

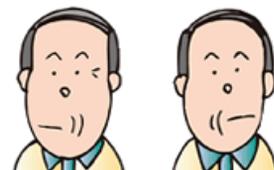
- 正しい姿勢を意識する
- 体や顔の筋肉をほぐす  
※「体操編」参照



頬をふくらます



口を開ける・閉じる



口を左右に動かす

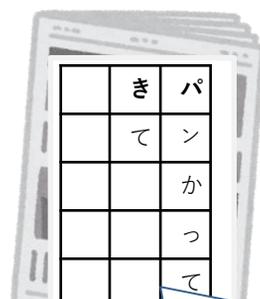
## ■ 話す前の準備

- 余分な唾液を飲み込む・出す
- 水分をとって、口の中を潤す
- 姿勢を正し、息を吸う  
→声が出やすくなります



## ■ 会話と書字の工夫

- 表情を豊かに、1音ずつゆっくり
- 字はマス目を手がかりに書いてみる
- 手が震える場合は穴あきの文字盤も便利



新聞紙など、多少ペン先が沈む物を敷くと、震えを吸収してくれます



穴があるので、どの字を指しているかわかやすくなります

## ■ 聴き手の配慮

- 静かな環境で、目を見て話す
- 前述の準備や工夫を促す
- YES・NOで答えられる質問にする



# パーキンソン病の方・趣味活動編

令和3年度更新

パーキンソン病は、体が動かしにくくなる特徴がありますが、「前向きに楽しく暮らしていこう」という気持ちで行動することが様々な症状の改善につながります。

※ 動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

## ■ 趣味を楽しみましょう！

「やらなければ」と無理をすることより楽しみながら出来ることを増やす『趣味活動』は、ストレス解消や外出機会を増やすきっかけになります。



## ■ どんな効果や工夫がある？

サークルや交流会等に積極的に参加しましょう。仲間と一緒にいると、会話や笑い合う機会が増え、脳の働きや身体機能が高まる等、様々な効果が得られます。

手芸や陶芸、楽器の演奏は手の巧緻性の維持に、カラオケやコーラスは呼吸や発声機能の維持に役立ちます。写真や動画の撮影は撮影時に一定の姿勢を保つため、バランスや筋持久力の維持に役立ちます。

道具の工夫や安定する姿勢を検討しましょう。座って作業する際は、椅子の工夫やクッションの活用で姿勢を安定させると手が動きやすくなります。また適度に休憩を取り入れ、ストレッチをするのも良いでしょう。

## ■ 取り組むコツは？

薬効が持続する時間に配慮し、趣味活動を行うスケジュールを調整すると良いでしょう。

あわてて動こうとせず、時間をかけながらゆっくり行い、声を出す際は大きな声を出すことを意識しましょう。

翌日に疲労や痛みが残らない程度に楽しみながら続けていきましょう！

