

前回に引き続いて当院リハスタッフに具体的な日常生活場面での生活の工夫を教えてください。ちょっとした知識と工夫でパーキンソン病患者さんの日常生活動作が快適になることがあります。是非参考にしてください。

## 日常生活場面での具体的な工夫方法

### トイレ動作

#### 問題点

便座に真っ直ぐに座れない、移動時にすくみがあり方向転換が難しい等が課題となります。また便座からの立ち上がりや排泄後の後始末が困難となります。

#### 工夫方法

トイレ内では目印の使用が効果的です。このとき床に足の位置を示す目印をビニールテープ等で付けるとうまく座れます。また方向転換の際も、動きたい方向に目印を付け、それを見る、それに手を伸ばすなどの方法が動作を容易にします。男性の場合は立位での排泄時に姿勢が前かがみになりがちです。よい姿勢を維持するために、目線の高さに目印を付けるとよいでしょう。

立ち上がりは便座の高さを補高便座で補うことで動作が容易となります。縦手すりの設置も効果的です。またウォッシュレットを設置する

ことで排泄後の後始末もしやすくなります。

スリッパや、床マットはつまずきやすいため使用を避けましょう。

### 移動

#### 問題点

すくみ足、小刻み歩行、加速歩行、突進現象などの特徴的な歩行障害があります。これらの

障害により転倒の危険性が高くなります。また前方への体重移動が難しく椅子からの立ち上がりに困難が生

じます。

#### 工夫方法

立ち上がる時は、勢いよく一気に立ち上がるのではなく、「浅く坐る」、「足を引く」、「前に屈む」、「お尻を持ち上げる」、「まっすぐ伸び上がる」等の一つ一つの動作を確実に行いましょう。坐った状態での前方への体重移動が難しい際は、椅子に座った状態で床を見るように深くお辞儀すると殿部から足底へ体重が移動し効果的です。それぞれの動作の目標となる目印の利用も効果的です。

歩き始めに足が出にくくなる際は、足踏みをしてから歩きはじめる、「せーの」などの号令をかける、床に引いた横線をまたぐ等の工夫が有効です。歩いている途中で足が止まってしまっ

## パーキンソン病 日常生活動作の工夫（3）

た際には、一度止まって号令をかける、一歩足を後ろに引いてから再び歩きはじめると良いでしょう。

姿勢が前かがみのまま歩き続けると歩幅が小刻みとなり止まれなくなる突進現象となりやすいため、歩行中は胸を張り、腕をしっかり振る、そして足はかかとから地面に着くように心がけましょう。

杖や押し車の使用は、必要最小限にとどめたいと誰もが考えます。しかし、多くの方は新しい動作を覚えることが次第に苦手になるようです。早い時期から杖や押し車の使用に慣れておく必要もあります。つまずき易くなっているので、障害物は片付け、安心して歩けるように、環境整備を行なってください。

## コミュニケーション

### 問題点

発話は声が小さく早口になってしまうため、会話相手が聞き取りにくくなってしまふことが問題となります。うまく相手に伝えることができず、コミュニケーションをとることに對してストレスを感じてしまうことにもつながります。

### 工夫方法

『大きな声で』『ゆっくりと』話していただくだけで、聞き取りやすさが大きく改善します。前記のことを日常的に意識して話してください。

以上が当院のリハスタッフが簡単にまとめてくれた日常生活動作の工夫です。皆さん、どうか毎日の生活場面で試してみてください。動作が容易になりしかも安全に行えます。きっと役に立つはずです。

## パーキンソン病の豆知識 (M.T.)

少しだけ余った紙面を有効に利用するため、

知っておくと得をする(?)パーキンソン病に  
関係した話題を提供したいと思います。

### <矛盾運動>

平らな床を歩くのと階段を昇るのはどちらが容易でしょうか?きっと健康な人でしたら階段を昇るのは疲れますから、平らな床を歩く方が簡単というでしょう。ところがパーキンソン病の患者さんのなかには階段を昇る方が簡単だとおっしゃるか方がいます。これを矛盾運動といいます。なぜ矛盾運動がおこるのでしょうか?

そのような患者さんは歩き始めに足がすくむという症状を大抵もっています。歩き始めに足が磁石で床に吸い付いているように前に出にくいわけです。ところが階段の前に立って歩き始めるとスムーズに足が出て簡単に階段を昇りきってしまいます。これは階段の一段一段が外部からの刺激になって眼から入り、リズムを作ってくれるからです。これを利用した生活の工夫がリハスタッフから紹介していただいた横線またぎなどです。

階段昇降は危険です。矛盾運動があるかどうか一人で試そうなどは決して思わないでください。どうしてもという方はリハスタッフの指導の下に行ってください。

## お知らせ

当院恒例のパーキンソン病教室を開催いたします。ぜひご参加ください。

日時: 6月25日(土) 14:00から16:00

場所: 当院リハビリ室

参加者: パーキンソン病の患者さん、家族の方、関心のある方、どなたでも結構です。

申し込み方法など: 参加費は無料です。ただし、予め参加人数を把握する必要があるため、事前申し込みが必要です。病院受付にて承ります(M.T.)。