

# 見てみよう！ やってみよう！ SCD（脊髄小脳変性症）の自主練習

～上手に機能を維持するために～

SCD（脊髄小脳変性症）は、  
運動をつかさどる「小脳の病気」です。



「運動」のためには「正しい姿勢」が大切です。

正しい姿勢には、  
「筋力を保つこと」「筋肉を柔軟に動かすこと」が不可欠です。

毎日できる簡単な体操で、体の動きを保ちましょう！

それでは次のページから  
やってみましょう！！



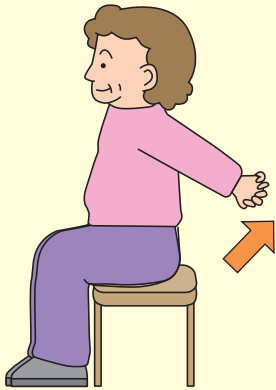
いつでも、どこでもできるように、座ってできる体操を紹介します。



## 筋力を維持・向上する体操

### その1 ストレッチ体操（筋肉の柔軟性を高めましょう。）

① 胸の筋肉（大胸筋）をストレッチしてみましょう。



手を腰の後ろで組みます。  
（肘はまっすぐに）

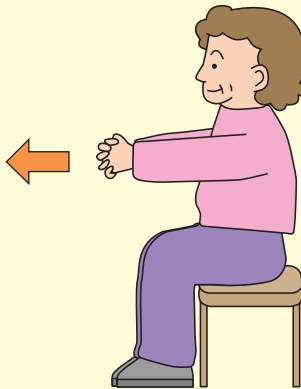


少しずつ、腰から離していきましょう。

ポイント

あごはあげないようにしましょう。  
姿勢を意識しましょう。

② 背中の中の筋肉（菱形筋群）をストレッチしてみましょう。



肘を伸ばして手を組みます。

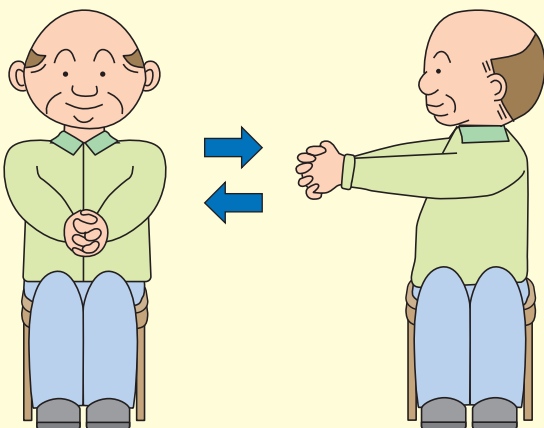


組んだ両手をさらに前に突き出しましょう。

ポイント

前かがみにならないようにしましょう。  
息を吐きながら行いましょう。

③ 体をひねってみましょう。



肘を伸ばして手を組みます。



顔ごと体をひねりましょう。



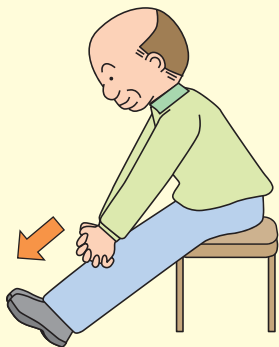
そこで、1回深呼吸。



ゆっくりと正面に戻ります。

☆反対側へも同じように行いましょう。

- ④ 背中と、太ももの後ろの筋肉（ハムストリングス）をストレッチしてみましょう。



両足を少し前に出します。



両手を組んで、3秒数えながら足先まで手を伸ばしましょう。



その姿勢のまま10秒数えます。



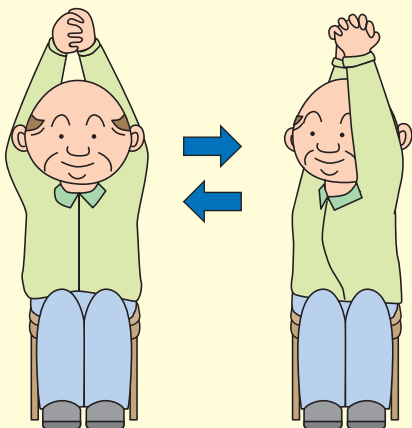
3秒で元の姿勢を戻しましょう。

これが楽にできたら、さらに片足で挑戦！



## その2 筋力トレーニング（足と体幹の筋力を高めましょう。）

- ① 腹筋（腹斜筋）を動かしてみましょう。



頭の上で、手を組みます。



3秒数えながら、体をひねりましょう。



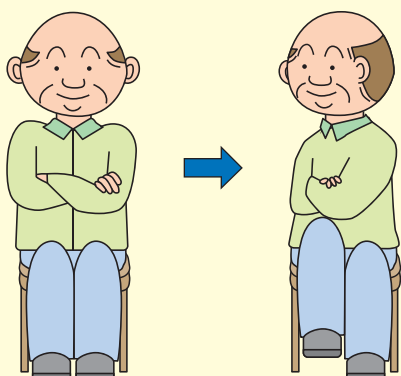
体をひねった姿勢で5秒数えます。



3秒数えながら、体を正面に戻しましょう。

☆反対側も同じように行いましょう。

- ② 体幹と股関節を連動して動かしてみましょう。



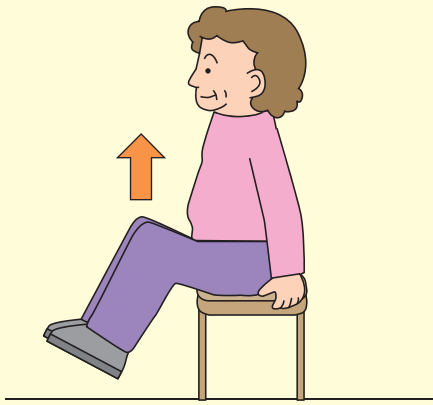
腕を組みます。



右へ体をひねり、左肘と右膝が  
あたるように足を持ち上げましょう

☆反対側も同じように行いましょう。

③ 腹筋（腹直筋）と股関節屈筋を動かしてみましょう。



手で椅子の横をしっかり持ちます。



両足をゆっくり持ち上げてみましょう。



その姿勢で5秒数えます。



ゆっくりと戻しましょう。

ポイント

背筋がそらないようにしましょう。

息を吐きながら、足を持ち上げましょう。

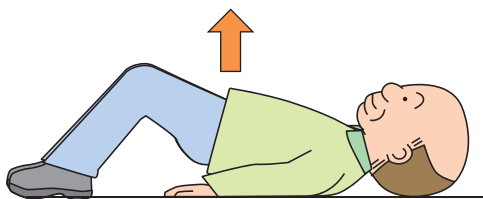
番外編 寝てできる体操

座って行う体操が苦手な時は、寝て行いましょう。

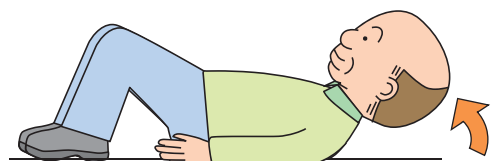
まず、膝を立てます。



おしりの筋肉を意識し、腰を上げてみましょう。

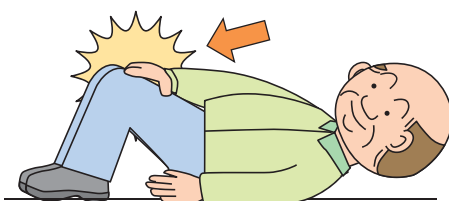


腹筋を意識し、頭を上げてみましょう。



右手が左膝を触るように、体を起こしましょう。

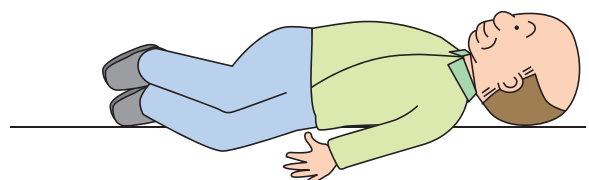
☆反対側も同じように行いましょう。



膝を閉じたまま、横に倒しましょう。  
☆反対側も同じように行いましょう。

ポイント

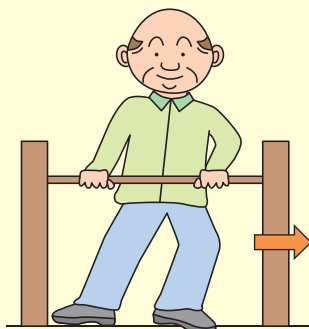
膝を倒す側と反対の肩が、浮かないように気をつけましょう



## 体のバランスを保つ・高める体操



① 左右に重心を動かしてみましよう。



肩幅に足を広げます。

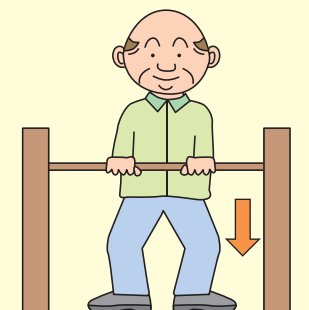


左側の足に体重を乗せましよう。



☆反対側も同じように行いましよう。

② スクワットをしてみましよう。



肩幅に足を広げます。



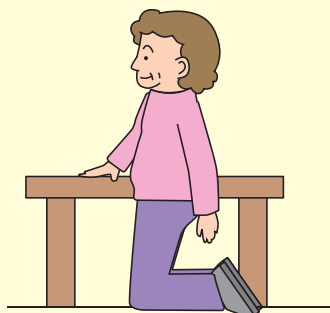
体はまっすぐのまま、  
膝を軽く曲げてみましよう。



5秒間そのままの姿勢をとってみましよう。

☆この動作を3～5回繰り返してみましよう。

③ 膝立ちをしてみましよう。

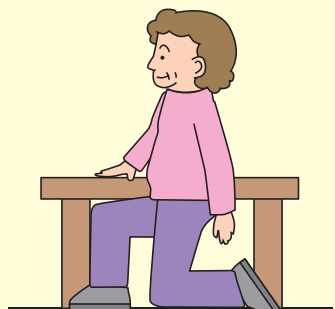


手をついて膝立ちになります。



体をまっすぐにして、  
10秒間このまま姿勢を保ってみましよう。

これができたら、さらに挑戦！



片方の足を前に出してみましよう。

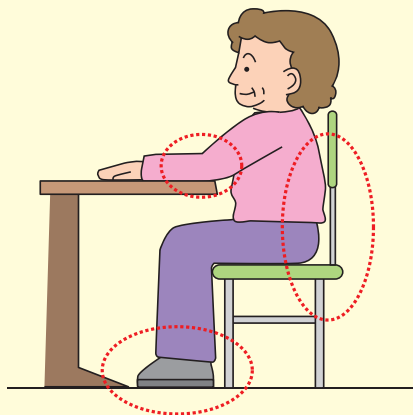


5秒間そのままの姿勢をとりましよう。

☆左右交互に3～5回ずつ、繰り返しましよう。  
※片手での膝立ちが、不安定な場合は、  
両手で支えて行いましよう。

# ◆食事を楽しくする工夫

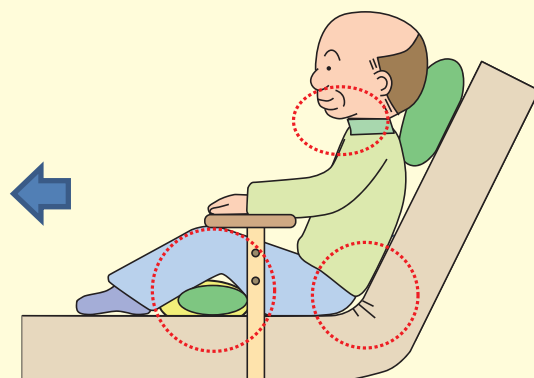
## ■姿勢



- 体と机の距離は、自然に肘が机に乗る程度で座りましょう。
- なるべく深く座りましょう。
- 足の裏はしっかり床面につけましょう。

### ベッドの場合

- あごをひくように、枕を入れましょう。
- ベッドの角度は、約60度がよいでしょう。
- お尻がずれないように、膝下にクッションをいれましょう。

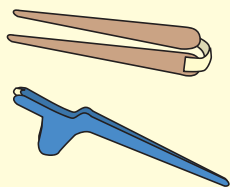


## ■ペース

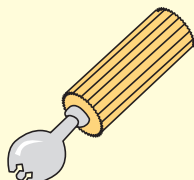
- ゆっくり、少しずつ、よく噛んで食べましょう。
- むせがあれば、ティースプーン1杯を目安にしましょう。
- “ながら食事”をやめ、食事に集中しましょう。

## ■食べやすくする為の工夫

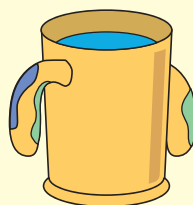
バネがついた箸



柄の太い  
スプーン

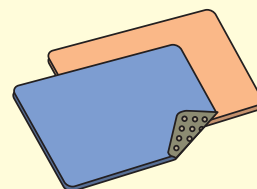


持ち手のついた  
コップ



滑らない工夫

～滑り止めマット～



## ■食事の内容

・パサパサしたものは避けましょう。

- むせる場合は、やわらかく、とろみ等をつけてまとまりやすい食事を心がけましょう。

## ◆会話での注意点

### ■会話での心がけ

単語ごとに区切って、ゆっくりと話すように心がけましょう。  
(できれば自分の言葉を聞きながら話をしましょう。)

話しやすさには、  
呼吸に関わる筋（腹筋等）の筋力や協調性をつけることが重要です。



パンフレット前半の体操を振り返ってみましょう。

### ■体操に加えて

• 肩や首を大きく回して、リラックスを心がけましょう。



• 息を鼻から吸って、「ア〜」とできるだけ長く言い続けましょう。  
(声の大きさを一定に。)

## ◆生活での工夫

- 手すりや家具を支えにする。
- もたれて動作を行う。



より安定した動作につながる。



洗面台や台所動作では、  
膝やおなかで支えると安定します。

立ち上がりやズボンの上げ下げは、  
便器にふくらはぎや膝の裏をつける  
ようにすると安定します。



## ◆めまい・立ちくらみ

低血圧が原因の事もあります。

起き上がり・立ち上がりの際 → 起立性低血圧  
食事中、食後の際 → 食事性低血圧

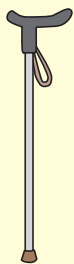
転倒・転落につながる危険性もありますので、主治医にご相談ください。



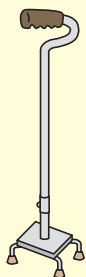
## ◆移動のための道具

### ■杖

・T字杖

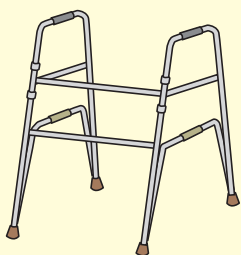


・四点杖

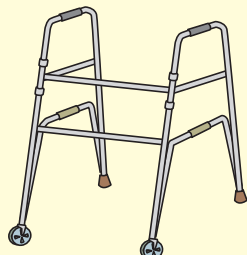


### ■歩行器・歩行車

・固定型



・前輪タイプ



・肘置き歩行器



・四輪歩行車



### ■車いす

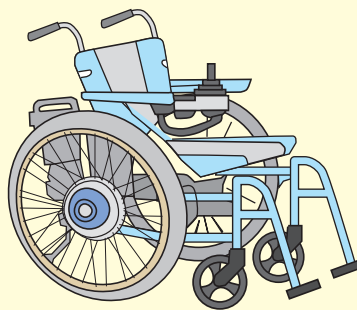
・普通型



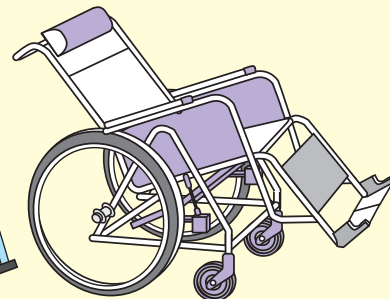
・六輪車



・電動タイプ



・ティルトリクライニング



杖や歩行器・車いすには色々な種類があります。  
使用する用途や体の状態に合わせた道具を選ぶ必要があります。  
担当医や理学療法士、作業療法士に相談してみましょう。

## ◆おわりに

今回は、姿勢を意識する為の体の筋肉を中心に体操を作成しました。  
体操は、それぞれの体調に合わせて5回～10回から始めてみましょう。

発行者 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等克服研究事業（難治性疾患克服研究事業）  
「運動失調症の病態解明と治療法開発に関する研究」班

製作 滋賀県立成人病センターリハビリテーション科 滋賀県立リハビリテーションセンター  
（中馬孝容、本城誠、西倉千世、山口良美、野口晶代、山田理沙、藤田京子、中井秀昭）