

見てみよう！ やってみよう！ SCD（脊髄小脳変性症）の自主練習 （STEP 2）

～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。

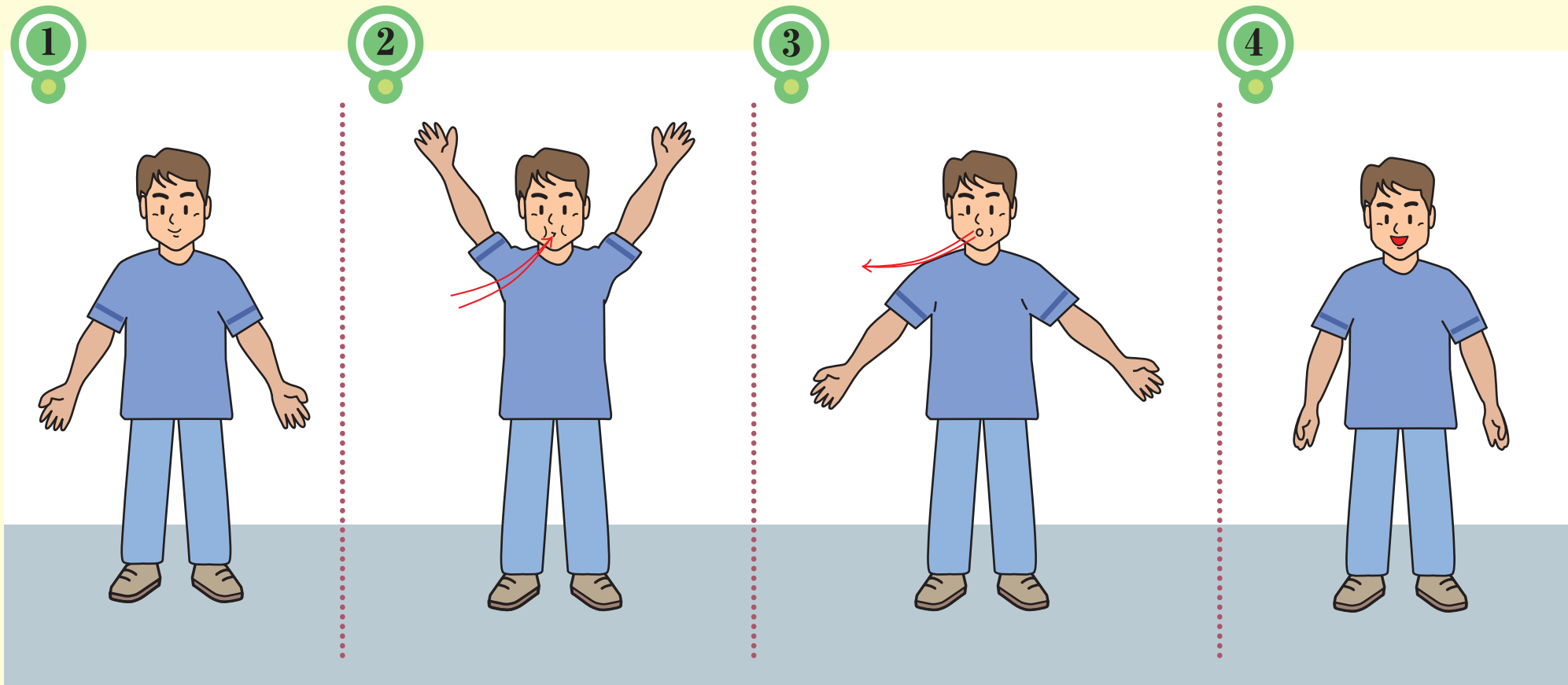
毎日できる簡単な体操で、体の動きを保ちましょう！

- 運動でふらつく場合は、必ず動かない机や壁の近くでしましょう。
- 例えば、前にふらつく場合は前に椅子か机を置き、後ろにふらつく場合は壁や椅子やベッドを背中にして行いましょう。



筋力とバランスに対する練習

1. 深呼吸をしましょう。

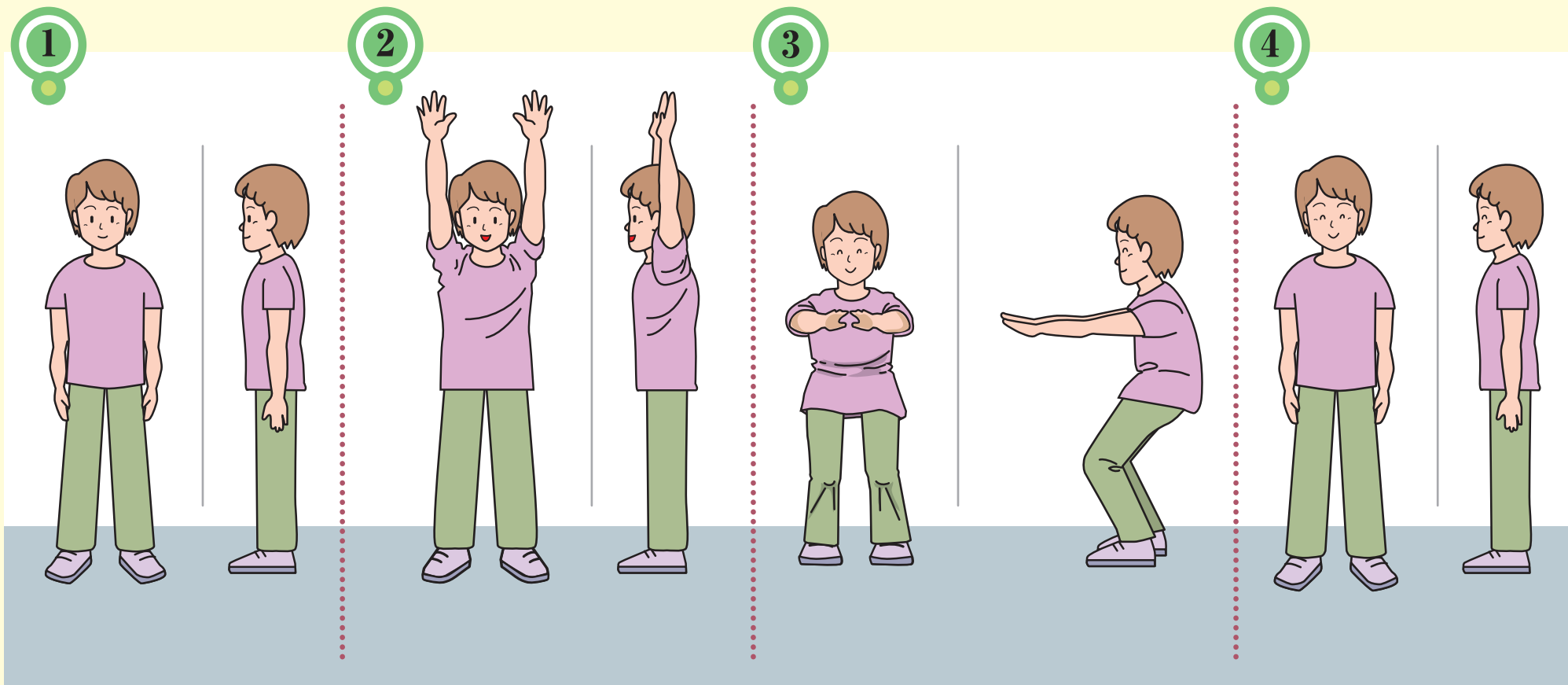


両足を肩幅に開きます。

息を吸いながら、両手をあげます。

息を吐きながら両手をおろします。

2. 筋力トレーニングをしましょう。5~10回、体調にあわせて行いましょう。



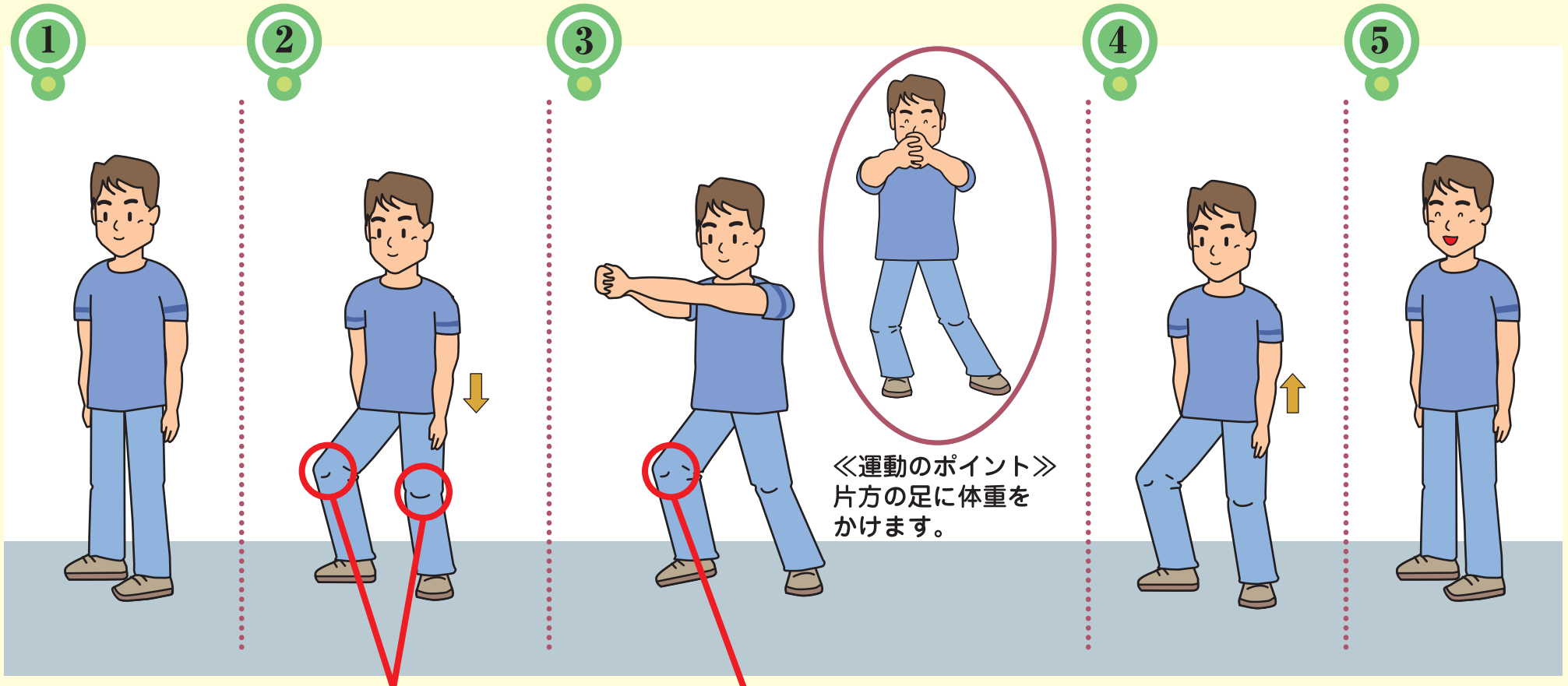
肩幅に開きます。

息を吸いながら、
両手をあげます。

息を吐きながら、ゆっくり両手
を肩の位置までおろします。
中腰のまま3秒止めます。

息を吸いながらゆっくり
立ち上がります。

3. 左右の足に体重をかけていきましょう。(バランス練習) 1~3回 行ってみましょう。



《運動のポイント》
片方の足に体重を
かけます。

両足を肩幅に
開きます。

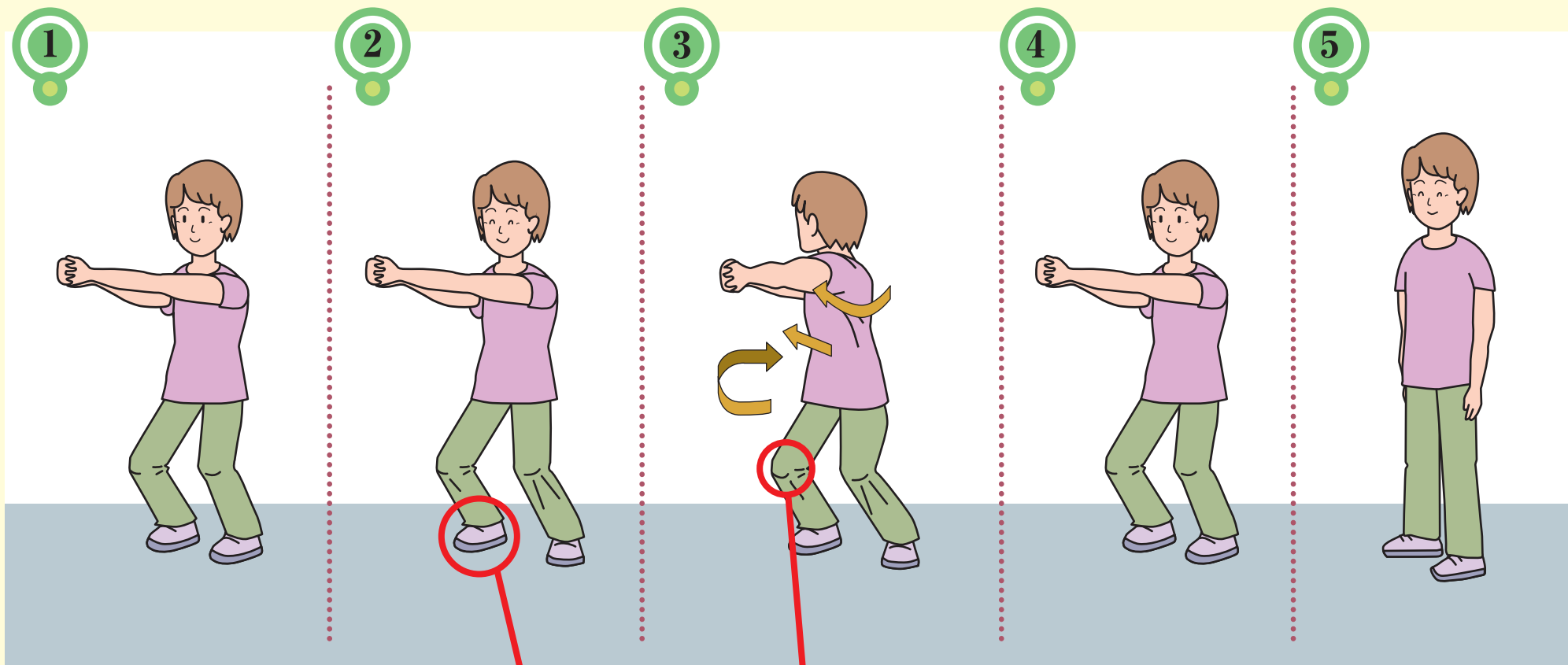
つま先と同じ方向に
膝を曲げ腰を
落とします。

両手を組んで胸の高さまで腕を上げ、
右足にゆっくり体重をかけます。
(左右交互に行います。)

ゆっくり元の
姿勢に戻します。

4. 立って体をひねってみましょう。(バランス練習) 1~3回 行ってみましょう。

※ 前ページ③の運動が、ふらつくことなくできたらやりましょう。



③-②の姿勢から…続けて両手を組んで胸の高さまで腕を上げましょう。

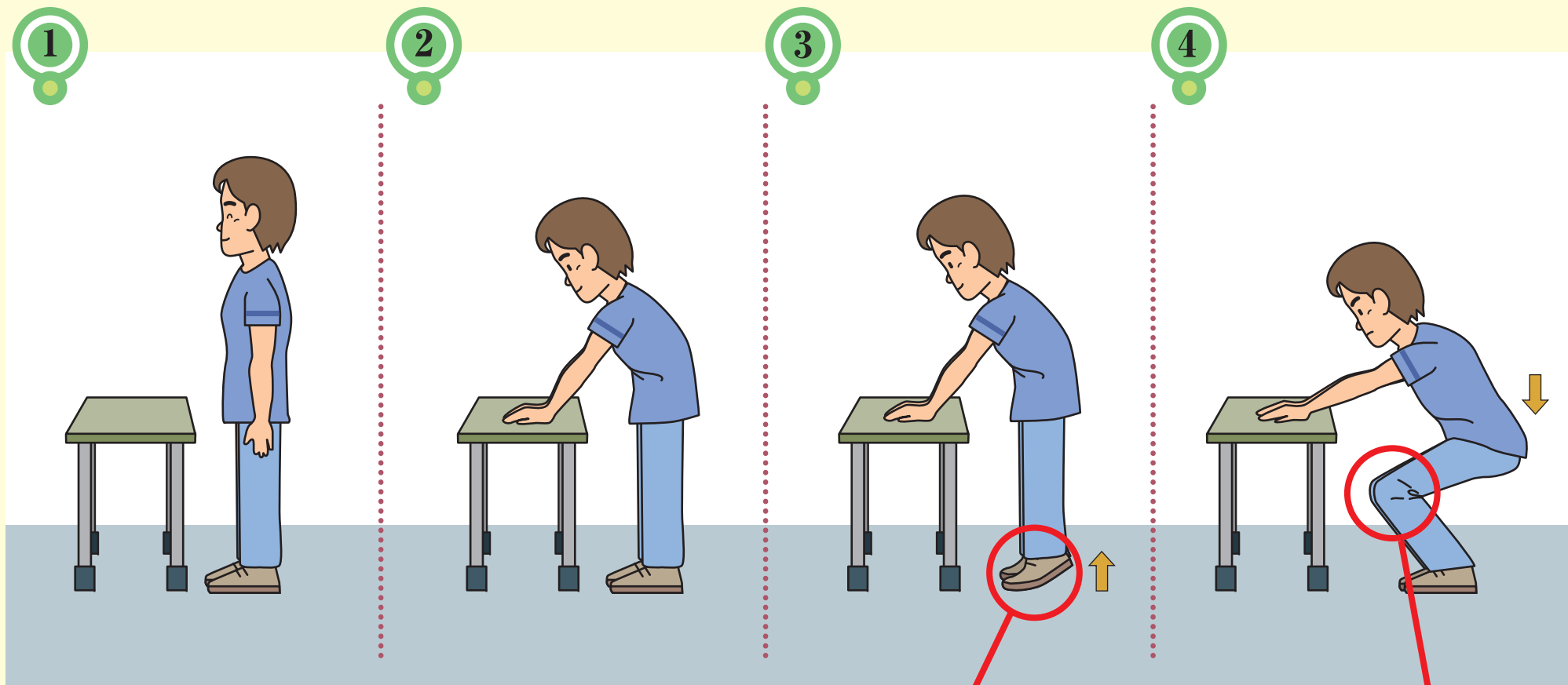
まず右足に体重をのせてみましょう

右足にゆっくり体重をかけ右の方向に両手と体をひねりましょう。(左右交互に行います。)

ゆっくり元の姿勢に戻します。

日常生活や仕事場面で取り入れられる練習

1. 机を支援にしながら、背伸びとしゃがみ運動をしましょう。5～10回 行ってみましょう。

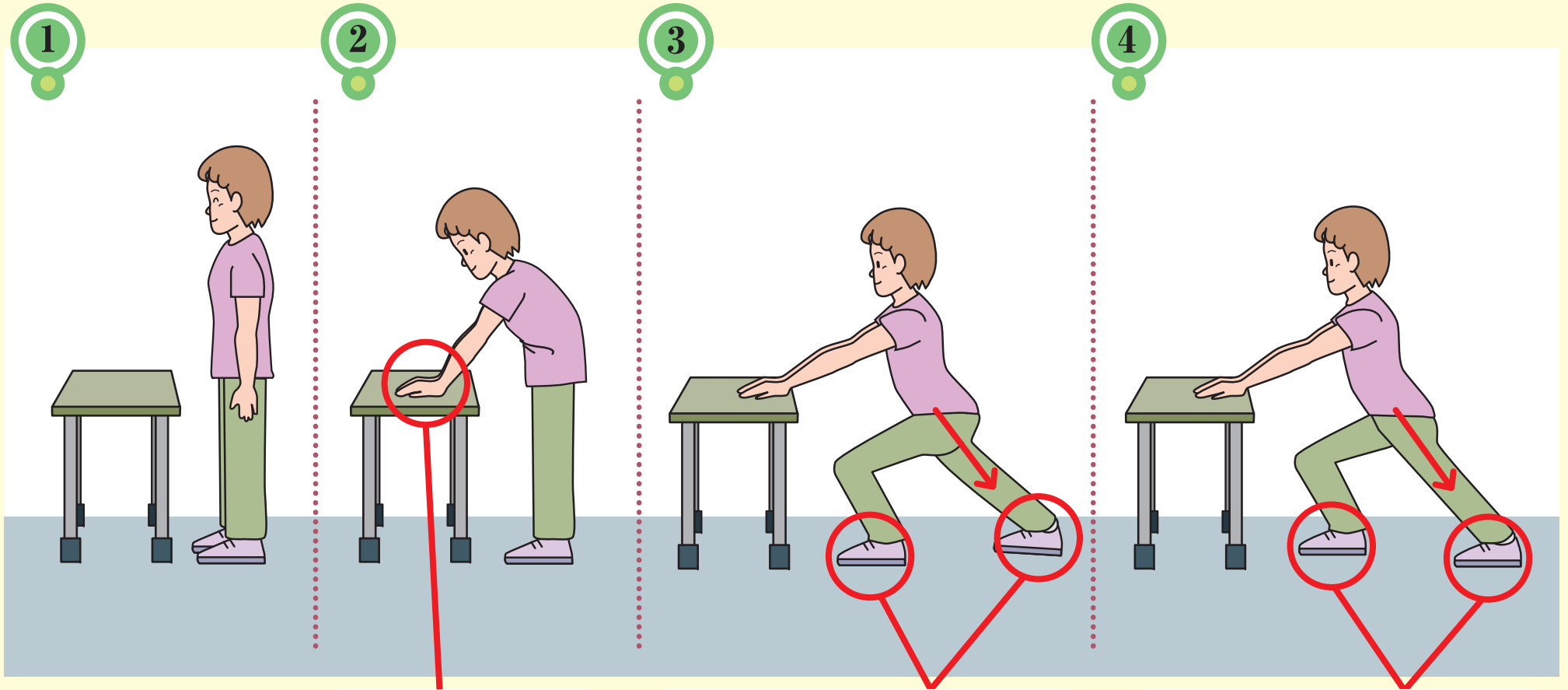


机などの固定されている
ものを持ちます。
しっかり支えます。

両手で支えながら、
踵かかとをあげます。

両手で支えながら、
踵かかとをおろして、
膝を曲げます。

2. アキレス腱を伸ばしましょう。5～10秒間ストレッチを行ってみましょう。



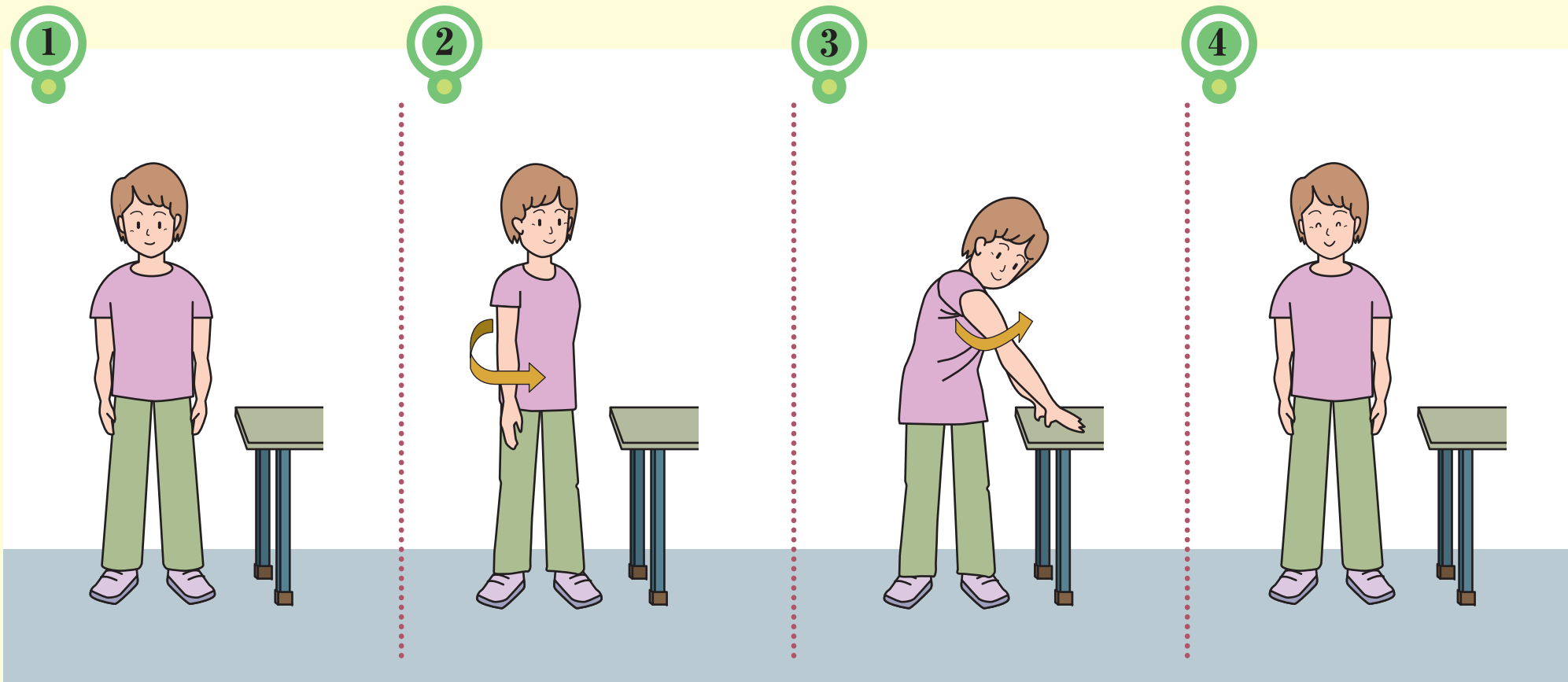
両足を肩幅に
広げます。

机などの固定されて
いるものを持って、
しっかり支えます。

右足を後ろに引いて、踵は床に
しっかりつけます。太ももと
ふくらはぎをしっかり伸ばします。

左足を後ろに引いて、踵は床に
しっかりつけます。太ももと
ふくらはぎをしっかり伸ばします。

3. 体をひねりましょう。1~3回 行ってみましょう。



両足を肩幅に
広げます。

上半身をテーブル
等へ向けます。

両手でテーブルなどを支えにし
10秒数えましょう。
これを左右交互にしましょう。

《ポイント》
机など、動かない安全な
もののそばで立ちましょう。

運動のポイント



- ① 初めに、イラストだけ見て、運動をしましょう。
- ② イラストの下にコメントがありますので、ポイントを読みながら運動をしましょう。
- ③ 体で力が入っているところ、伸びているところを意識しましょう。

運動は、毎日行った方が効果的です！

- ☆ カレンダーにメモをするなどして、運動状態を把握しましょう。
- ☆ 普段の生活の中に運動を組み込みましょう。

例) 仕事の休憩時間にストレッチなど



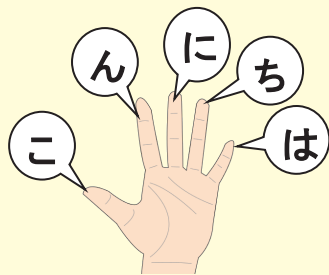
1. しゃべりやすくなるポイント

☆呼吸と発声のタイミングが合わずに、言葉が途中で途切れてしまったり、突然大きな声になったり、かすれ声になってしまったりすることがあります。

あせらず、ゆっくりと話す

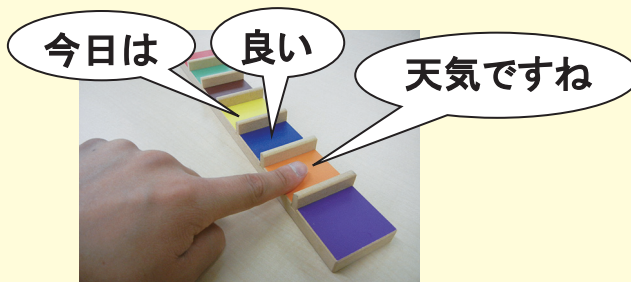
* 音読などの練習の時、文節や1音ごとに、指を折る、ペーシングボードを指す、また、メトロノームを利用して、話すテンポを意識しましょう。

例) 指1本に1音、指を折りながら



メトロノームの速さに合わせて音読

文節ごとに、1つの枠を指さす
ペーシングボード



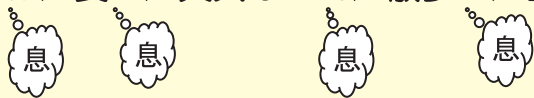
メトロノームの速さに合わせて音読



息つきを意識する

* 話をするときは、文節ごとに、こまめに息継ぎをしましょう。

例) 今日は / 良い / 天気なので / 散歩に / 出かけます



声(呼吸)のコントロール

* 声の大きさや高さをコントロールしましょう。
歌を歌ったり、楽器を吹くことは良い練習になります。

● 録音などして、自分の声を客観的に聞いてみるのもよいです。



2. 字を書きやすくする工夫

☆手が震えたり、細かい動きのコントロールが難しく、字が書きづらくなることがあります。

手をコントロールしやすくする工夫

* 頭や体を安定させる、肘をつく、腕や手におもりをつける、などの工夫で手がコントロールしやすくなります。



背もたれ、肘置きのある椅子



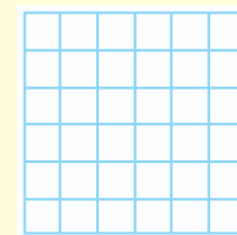
手首のおもり

書きやすくする工夫、便利な機器(書字の代替)

* 書きやすくなるよう、道具も工夫しましょう。



柄が太めのペン



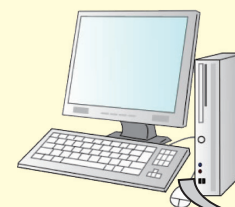
升目のあるノート

文字を書く習慣をつける

* 日記や家計簿をつけて、毎日、文字を書く習慣をつけましょう。生活上、直筆のサインが必要な場合もあるので、名前は丁寧に書く練習をしましょう。



タブレットやパソコンも積極的に利用



隣のキーに触れないためのキーガード

おわりに

- 今回は、立位で行うことができる体の筋力トレーニングとバランストレーニング、体幹のストレッチ、普段の生活に取り入れられる運動を作成しました。
- 体操は体調に合わせて行いましょう。1日に2～3セット行ってみましょう。
- 体操の最後には深呼吸で締めくくりましょう。



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
制作 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、平川圭子、本城誠、吉田仁美、赤田直軌、宮本昌寛、澤井のどか）