

# 日常生活の工夫

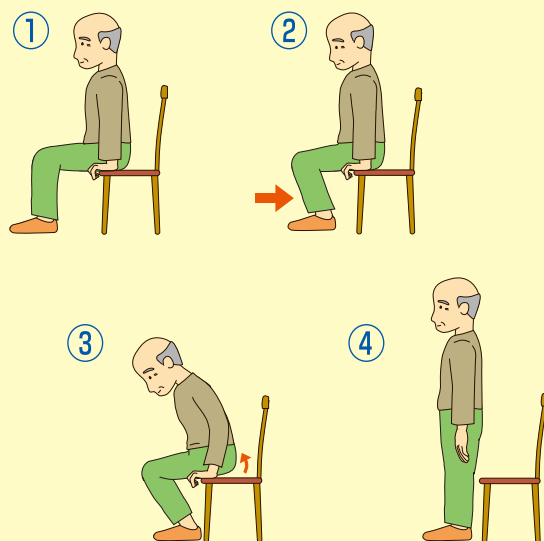
## ① ひとつひとつの動作を確実に行いましょう

パーキンソン病の方は、複数の動作を同時に行うことが苦手になります。

たとえば、椅子から立つ時にいきおいよく一気に立ち上がるのではなく、

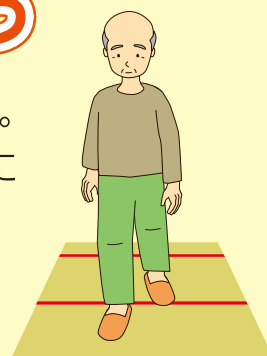
- ① 「椅子に浅く腰掛けなおす」
- ② 「足を手前に引く」
- ③ 「お辞儀をしてお尻を浮かす」
- ④ 「体を起こして立ち上がる」

ひとつひとつの動作を確実に行いましょう。



## ② 目印や音を上手につかいはじめましょう

動作の開始が難しい時は、掛け声（音）や目印が効果的です。立ち上がる時に、イチ・ニ・サンと声かけたり、歩く時に床にテープを貼って目印にすると歩きやすいです。



## ③ 休憩をとりましょう

体も疲れやすくなっています。休憩も大切です。

