

パーキンソン病患者さんにお聞きした



日常生活での工夫



パーキンソン病患者さんにとって運動の継続や日常生活上の工夫はとても大切です。

平成27、28年度に『パーキンソン病患者さんの交流会』を開催しました。患者さんたちから日常生活における工夫点について、さまざまな意見があり、冊子にまとめてみました。

皆さまの生活の一助になれば幸いです。



発行者：厚生労働行政推進調査事業費補助金
(難治性疾患等政策研究事業(難治性疾患政策研究事業))
難病患者の地域支援体制に関する研究(研究代表者:西澤正豊)

制作：滋賀県立リハビリテーションセンター、滋賀県立成人病センター H28年度難病チーム

目次

	ページ数
①日々の生活に、運動を取り入れてみましょう	・・・2
②人前で話す時に工夫していること	・・・4
③食べることと、飲み込むこと	・・・4
④生活上で工夫していること	・・・5
⑤環境で工夫していること	・・・8
⑥心理面で工夫していること	・・・9
⑦家族や周りの方の理解は大切です	・・・10
⑧その他として	・・・11

①日々の生活に、運動を取り入れてみましょう

ポイント1

時間・距離・量などを決めて取り組んでみましょう

- 朝起きて30分、リハビリ体操をしています。
- 朝、布団の中で20分体操をすると決めています。
- 朝ドラマを見てから歩くことにしています。
- 朝の5時半から2000～3000歩、歩いています。
- 午後3～5時の間に、散歩を40分しています。
- 1日20～30分、散歩をしています。
- 足踏みを1日100回行っています。
- テレビを見ながら、腕立て伏せを40回しています。
- ちょっとした待ち時間（病院やお風呂の待ち時間、生活の中でちょっと空いた時間）に、体操をしています。
- 就寝前の寝付くまでの間に行っています。



運動を始めるきっかけや具体的な量を決めておくと、習慣化しやすくなりますね。



医療者

ポイント2

歩く機会を作ってみましょう

- 自動車や家族の送り迎えではなく、公共交通機関を利用しています。
- 買い物の時に階段を使っています。



医療者

隙間時間を活用したり、日頃から歩く習慣を作ることが、運動の機会になります。まとめて歩かなくても、1日のうち何回かに分けて短時間動く機会を作ることも有効です。

ポイント3

姿勢を意識してみましょう

- 机に向かう作業では、胸を張ることを意識しています。
- 歩く時は、遠くを見るよう心掛けています。
- 散歩では、手と脚を上げて、胸を張るようにしています。
- テーブルを支えにして姿勢を整えています。



日常生活での動作では、前傾姿勢になっていることが多いです。そのため、「良い姿勢」を意識することが大切です。



医療者

ポイント4

お手本を見つけましょう

- NHKのラジオ体操をしています。
- 音楽のある体操は、動きがイメージしやすいです。
- TVで見た運動や、人から聞いたことを取り入れています。
- 病院や施設で貰ったパンフレットを参考にしています。



ポイント5

施設やサービスなどを利用してみましょう

- 障害者福祉センターを利用しています。
- 市町の「生き生き百歳体操」に参加しています。
- デイサービスや訪問リハビリを利用しています。
- スポーツジムのプールに通っています。
- ヨガ教室に通っています。



医療者

音楽などでリズムに合わせた運動や体操は体の動きが引き出されやすくなります。また、外出しやすいなじみの場所を作ることで、外出の機会やおしゃべりの機会になり、心身ともに良い効果をもたらします。

②人前で話す時の工夫

ポイント

事前に話す内容の準備を行いましょう
話すことを練習してみましょう

- 毎朝30分間、新聞を音読するようにしています。
- 新聞の社説を音読しています。
- 発声練習や早口言葉を練習したり、歌を歌うようにしています。
- 歌声喫茶やカラオケに行っています。
- 大事なこと(孫の誕生日など)を発声練習の内容に取り入れています。
- 人前で話す時は、あらかじめ文章をメモに書いています。



医療者

声を出すことや会話の機会をもつことは大切です。
自主練習は、大きな声で行うようにしましょう。

③食べることと、飲み込むこと

ポイント

むせないように注意しましょう

- 食事の時の一口量が多くならないようにしています。
- 飲む時は集中して飲むようにしています。
- 口の中が乾燥しやすいので、水分を少し含むようにしています。



むせを予防するには、姿勢、食形態、一口量、飲み込みを意識すること、食べるペースなども大切です。



医療者

④生活上で工夫していること

ポイント1

動きやすい時間帯を知り、生活リズムを作りましょう

- 朝のドラマを見て家事をする、次に散歩に出かける、など日課を決めています。
- 散歩は、午前と午後に分けて行っています。
- ON-OFFのコントロールを行い生活しています。
- 決まった時間に薬を飲み、それに合わせて生活しています。
- ONの時に外出するようにしています。
- 動ける時間帯に、できることをしています。
- 動ける時に動けば良い、と気持ちを切り替えたら楽になりました。

ON-OFFがある方や時間帯で動きやすさの変動がある方の場合、まず自分の動きやすい時間帯を知ることと、その時間帯に合わせて生活パターンを決めるのは、とても良いですね。



医療者

ポイント2

無理をしないようにしましょう

- 疲れた時は横になるようにしています。
- 昼寝を必ず行うようにしています。
- 週末は外食にして、家事を減らします。
- 食材宅配サービスを利用しています。
- 運転は近距離のみにしています。
- 夜は運転しないようにしています。



医療者

疲れた状態で頑張ろうとすると、より時間がかかったり、疲れが溜まったりと、ミスや転倒のきっかけになります。転倒後に歩くことに自信を失ったり、怖いと感じる方も少なくはありません。疲労を感じる前に休憩をとるように心がけましょう。

ポイント3

時間に余裕を持って行動しましょう

- あらかじめ、行う内容を決めています。
- 次のONで何をするか決めています。
- 夕食の支度は、動きやすい時間帯(午後2時から3時)に行っています。
- 現役時代より時間がかかるので、目標や時間を決めて行動しています。
- 食事の支度は30分を目安に、食材宅配サービスも利用するようにしています。



焦りなどの精神的緊張は症状に影響します。事前の十分な準備は余裕につながります。時間にゆとりをもって行動しましょう。



医療者

ポイント4

外出や行事の前に十分な準備を行いましょう

- 電車の切符を買う前に、お金の準備をしています。
- 買い物では、買うものをメモしています。
- 人前で話す機会がある時は、考えた文章を口にだして練習をしています。
- 話す機会がある時は、キーとなる単語をメモに書きだしています。



医療者

事前の十分な準備は心の余裕につながり、行動も落ち着いて行うことができます。

ポイント5 転倒を予防しましょう

- 台所などで、椅子に座って作業をしています。
- 転ばないように慎重に、集中して歩くようにしています。
- 安全のため、伝い歩きをしています。
- 歩行器などの用具を利用しています。
- 外出する時は座面やかごのついた歩行車を利用しています。

転倒による怪我を未然に防ぐために、環境や動作を振り返ることは大切です。すくみ足の対策として、進行方向に対して横線になるように、ビニールテープを廊下にはりつけて、その上をまたぐように歩いてみましょう。



医療者

ポイント6 やりづらい動作は、手順を決めておきましょう

- 服の着脱が苦手なので、苦手な側から着るようにしています。
- 布団に入る時は、先に布団をめくってから入るようにしています。
- 薬を飲む際、前もって水を準備しています。
- 焦らないように、余裕をもって行動するようにしています。



医療者

日常生活の様々な動作では、やりやすい方法や安全な方法、手順の工夫などを行うことで、よりスムーズに動くことができます。

⑤環境で工夫していること

ポイント1

体をうまく支えながら、動作を行ってみましょう

- 台車を支えにして家事をしています。
- タンスにもたれて作業をしています。
- 手すり、杖、室内歩行器、椅子付きのキャリーカートなどを、適宜、利用しています。
- 中腰ではなく、床に座って作業をしています。



支えを利用することで、前傾姿勢を防ぎ、ふらつきを減らすことができます。また、歩行器などを利用することで、移動時の前方への倒れ込みや突進を防ぎやすくなります。キャスター付きのものを利用する時は、安定感のあるものを選びましょう。



医療者

ポイント2

道具を利用しましょう

- 室内歩行器にカゴを付けて、荷物を入れています。
- 掃除機が重いので、小型掃除機で掃除しています。
- 洗濯物を干すのが大変なので乾燥機を利用しています。

ポイント3

靴や衣服の工夫を考えてみましょう



- 脱ぎ履きしやすい靴や脱着しやすい服を選んでいきます。

ポイント4

明かりも工夫してみましょう

- 夜のトイレは危険なので、足元灯を使っています。



医療者

ご自身の症状に応じて使いやすい道具を用いることは大切です。安全に動作を行うために、家具の配置も考えてみましょう。

⑥心理面で工夫していること

ポイント1

家庭や地域での、自分の役割を作りましょう

- 自分の役割があると、外出の機会が増えます。
- 地域の役も意識的に引き受けています。
- 買い物には自分で出かけるようにしています。
- 風呂掃除やゴミ出し、食器洗いを担当しています。
- 洗濯物の取り込みや、洗濯物をタンスに入れる担当をしています。

生活での役割があると、心身や生活の動作にも良い効果が起こります。役割を持つようにしてみましょう。



医療者

ポイント2

前向きに考えてみましょう

今日を楽しむことを考えてみましょう

- 今を楽しく生きようと思っています。
- 病気になってネガティブに考えていたが、同じ病気の人のお話を聞いて、前向きに考えられるようになりました。
- 家事はリハビリだと思ってやるようにしています。

ポイント3

運動は達成感があると続けることができます

- 運動を続けると、体の調子が良くなりました。
- 外出や散歩では、疲れることがなくなりました。



医療者

心と身体は密接な関係にあります。何事も意欲を維持することは大事ですね。

⑦ 家族や周りの方の理解は大切です

ポイント1

家族が自分を理解して関わってくれること

- 家族が分かってくれれば、ありがたいです。
- 急かされると焦ってしまいます。見守って欲しいと思うことがあります。
- 互いに感謝して過ごすようにしています。

ポイント2

周囲が前向きな声かけをしてくれること

- 人から褒められる言葉は嬉しいし、励みになります。
- 人からの言葉に気持ちが左右されてしまいます。

ポイント3

周囲が協力してくれること

- 運動は一人でしていると我流になってしまいます。周りの方から評価があると、気付きは多く、継続もしやすいと思います。
- 家事が難しい時は、夫や妻、子供に頼んでいます。



周囲の人たちの協力があれば、出来ることや活動の範囲は広がります。家族や周囲の人たちの理解はとても大切です。



医療者

⑧その他として

ポイント

福祉サービスの制度、相談窓口を利用しましょう

保健所や難病相談支援センターでは、難病などでお困りの方の相談を受け付けています。

いかがでしたか？

ここに挙げた言葉は、患者さんたちが、日常生活で工夫していることを教えてくれたものです。

毎日、運動や体操を続けていくことは大事ですね。

一人で悩まず、相談することを忘れないでくださいね。



MEMO