

神経筋難病の方のからだの維持のために

# 寝てできる体操を やってみましょう！

座って行う体操が難しくなっても、寝てできる体操もあります。

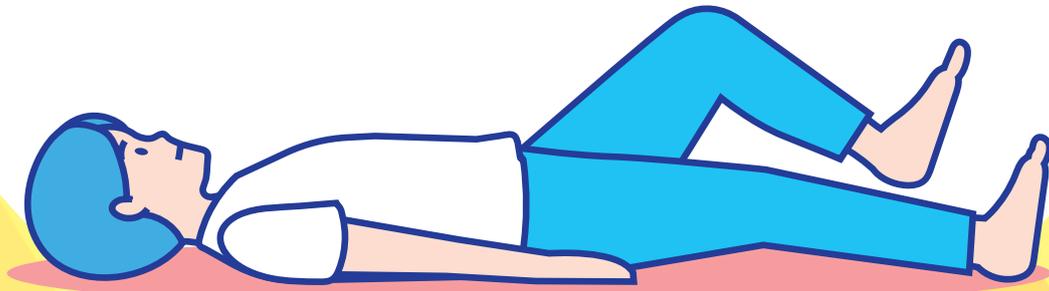
ここでは、顔や首のマッサージ、手足のマッサージ、  
肩関節周囲筋・体幹・股関節周囲筋をほぐす体操を紹介します。

これらを行うことで、体の痛みを軽減したり、  
呼吸や会話や嚥下がしやすくなったりします。

一人で行えない場合は、ご家族や介助者の方に協力してもらうのも良い方法です。

足を動かすことなどが一人でできないときは、  
手足を持ってもらい、自分の動きにあわせて、動きをサポートしてもらいましょう。

また、顔の筋肉をほぐすことや、首や肩、上半身をほぐすことは、  
呼吸、嚥下、発声にも良い影響を与えます。



令和7年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（難治性疾患政策研究事業）

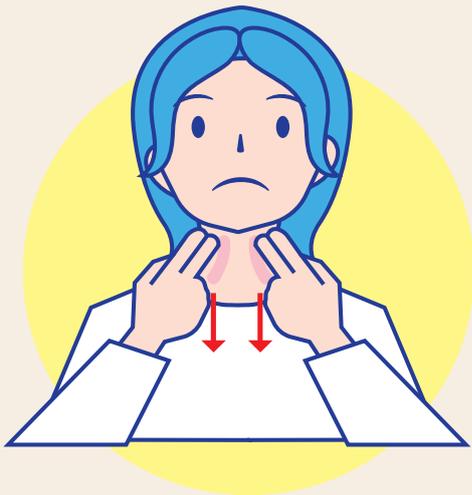
「難病患者の総合的地域支援体制に関する研究」班 研究代表者 小森 哲夫 分担研究者 中馬 孝容

## 口腔ケア



顔や首を動かすとき唾液が多くなるので  
最初に歯ブラシ、舌ブラシを使って口腔ケアを行いましょう。

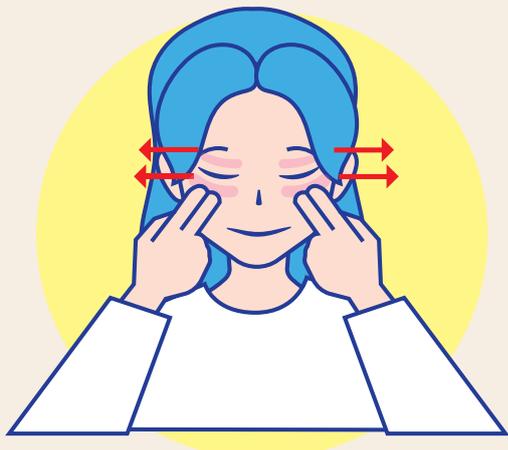
## 顔 首のマッサージ



首の前を顎下から  
鎖骨に向かってマッサージする。



首を左右へゆっくりまわす。



目頭から目尻に向かってマッサージする。



口角から耳の方向へマッサージする。

## 口唇・舌・頬のマッサージ

拘縮予防とマッサージ効果があります。



頬のストレッチ

口の中に指を入れて頬を動かす。

## 口の体操

できる方は自分で動かしてみましよう。

あ・い・う・・・と大きく口の形を作り、口の周りの筋肉をしっかりと動かします。声を出せる場合は、発声しながら行います。

顎を左右に動かしてみましよう。



舌を出して上下左右に動かす。

唇を舐めるように一周させる。

### 口唇

唇を親指と人差し指で伸ばしたり軽く挟んでマッサージをします。

### 舌

ガーゼなどで舌を軽く挟んで伸ばす（引っ張る）  
困難な時はガーゼをまいた指で奥から手前にゆっくりと引いて伸ばします。

※絞扼反射に気を付ける（おえっとならないように）。

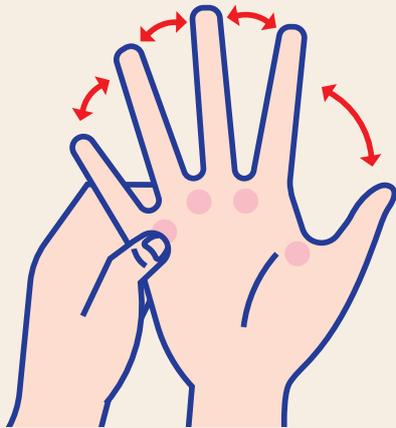
### 頬

内側と外側を指で軽く挟み、上下左右にゆっくり伸ばします。

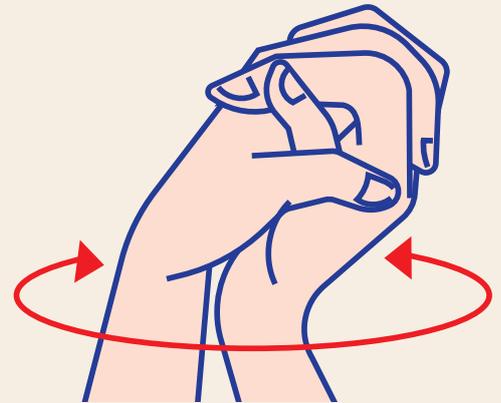
※強くつかんだり、伸ばしすぎないように注意し  
介助者は患者の表情や反応を見ながら行います。

口腔ケアで使用したスポンジブラシや電動歯ブラシ（ヘッドの裏）の振動を使用して刺激するのも効果的です。

## 手のストレッチ



手をグーパーと握る開くを繰り返し  
指の間を指で挟んでストレッチする。



ゆっくり手首を曲げる・伸ばす・回す。  
両手の指を組んで行ったり、  
介助者がいる場合は片手を添えて行います。

### 介助者が行う手のストレッチ



親指の外転  
(外側に広げる)。



指の間を一本ずつ  
間を広げたり  
上下に動かす。

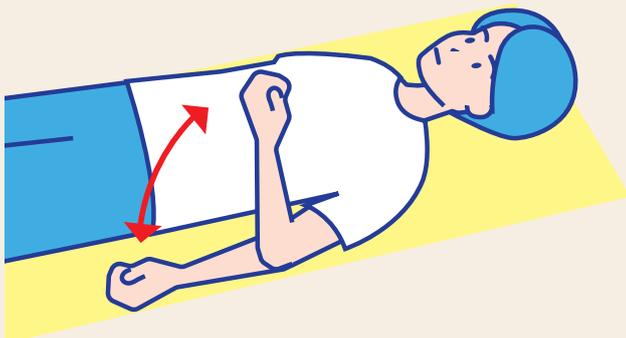


人差し指～小指全体を  
伸ばす。

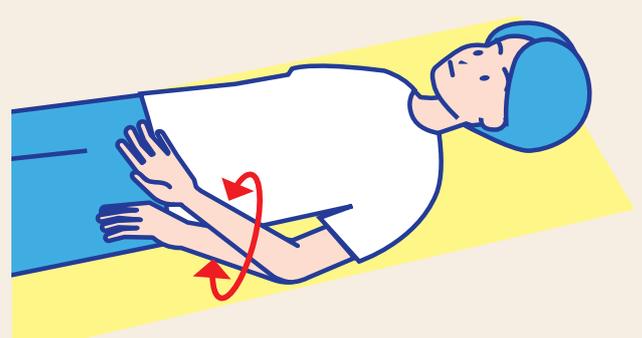


指を1本ずつ伸ばす。

## 肘の体操

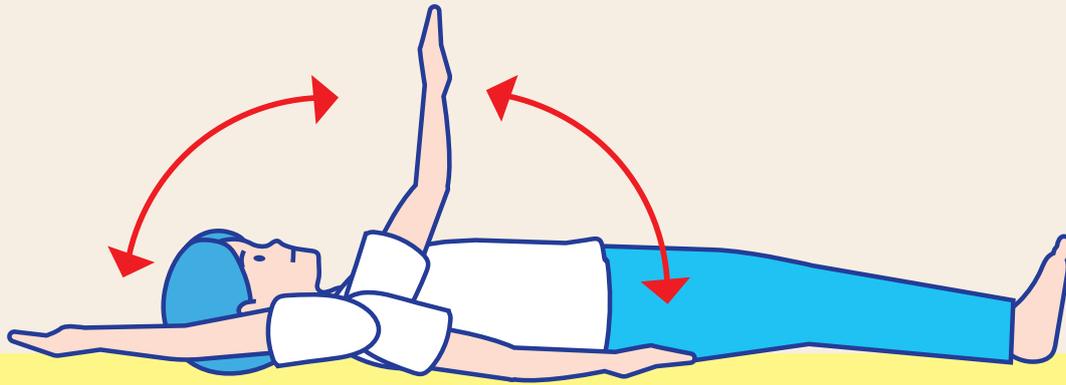


肘の曲げ・伸ばしをゆっくり繰り返す。

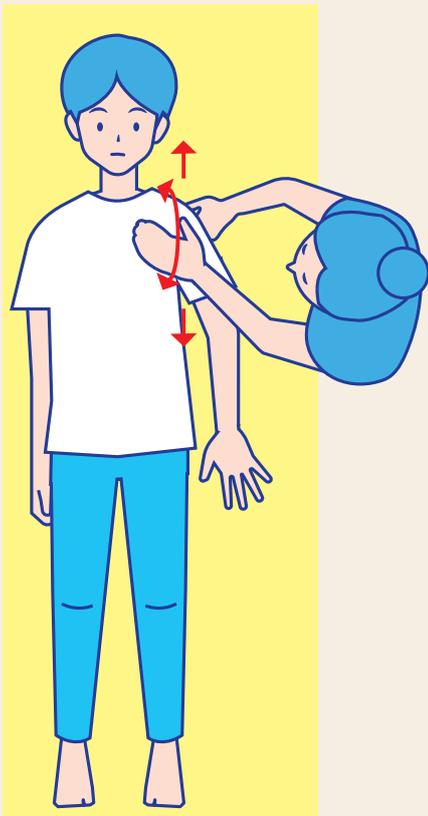


腕をひねり、手のひらを上・下にゆっくり返す。

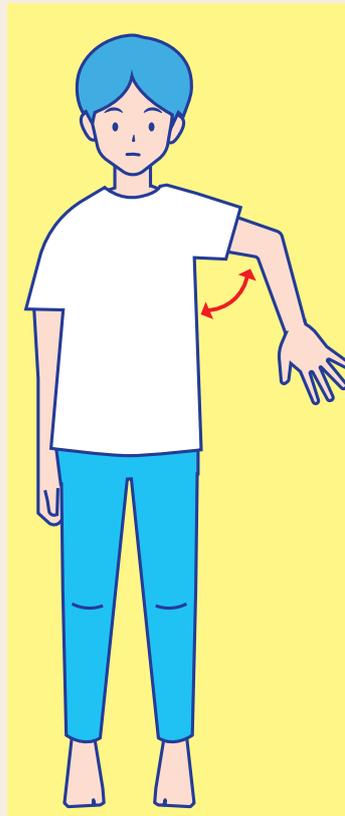
## 肩の体操



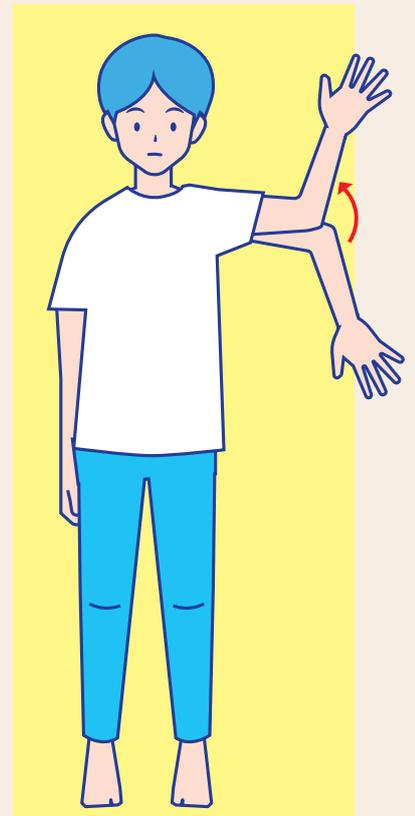
肩を上げる（バンザイ）。  
頭の上まで上げるのが難しい方はできるところまで上げます。



肩甲骨をまわす、上下に動かす。  
介助の場合は肩甲骨と  
胸を両手ではさんで  
回したり、上下に動かす。

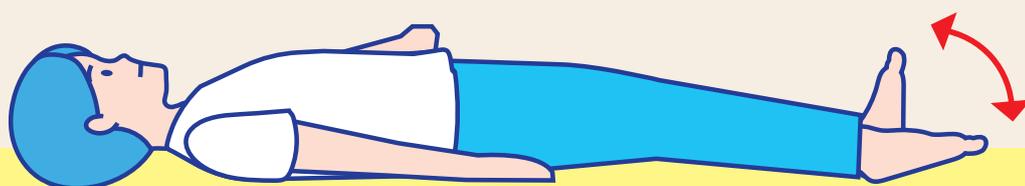


肩の外転（外に開く）。

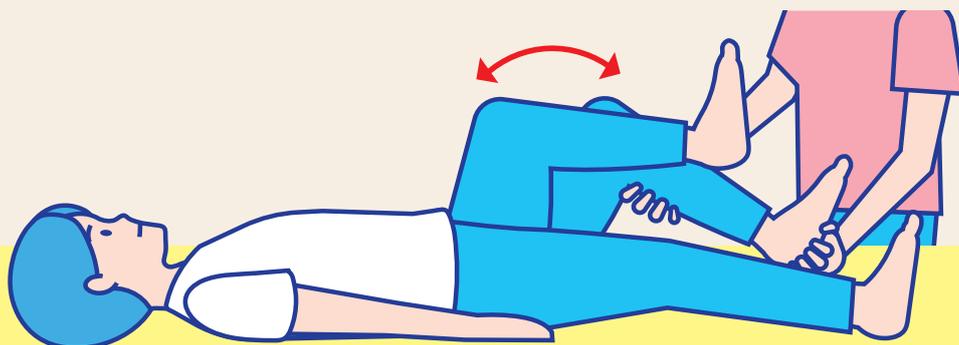


可能であれば、前腕を上げて  
胸を伸ばす。

## 下半身の体操



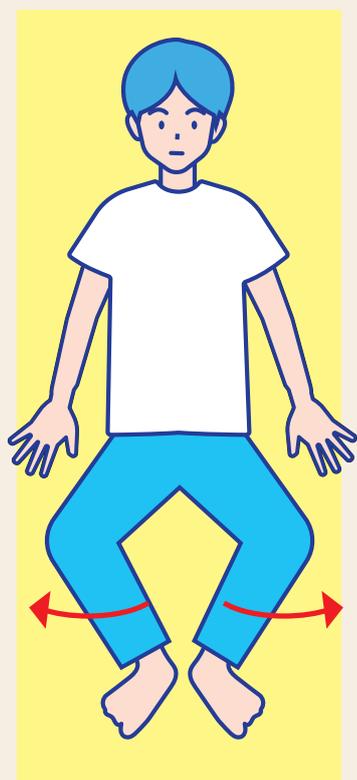
足首を回したり曲げたり伸ばしたりする。



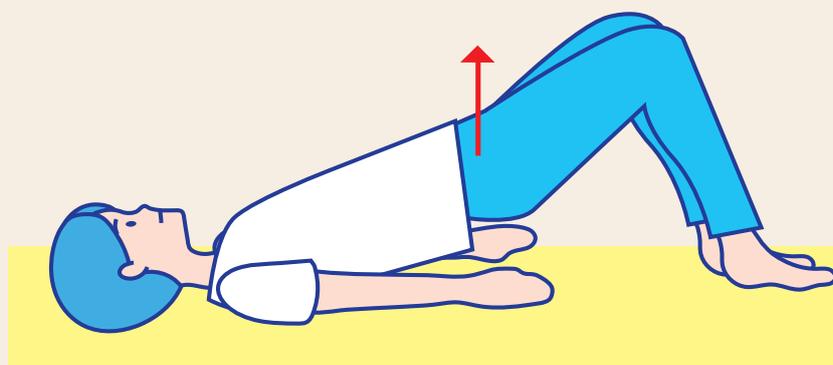
ゆっくりと膝・股関節の曲げ伸ばしを行う。

介助者は膝とかかと2箇所 hands を添えて動かすと安定します。

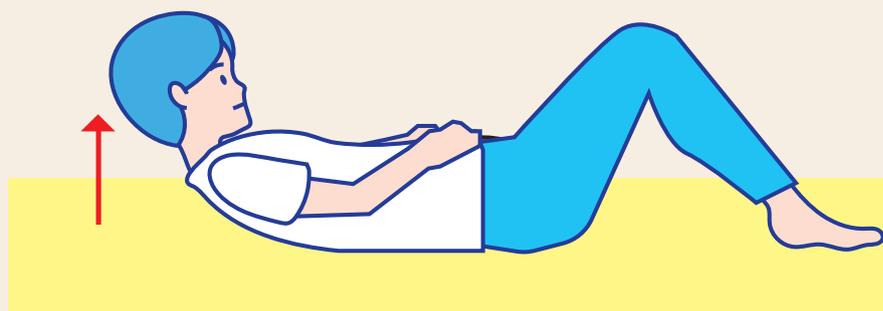
自分で足を動かせる場合は、そのリズムに合わせて動かしてみましょう。



足を左右にひらいて  
股関節をゆっくりと伸ばす。



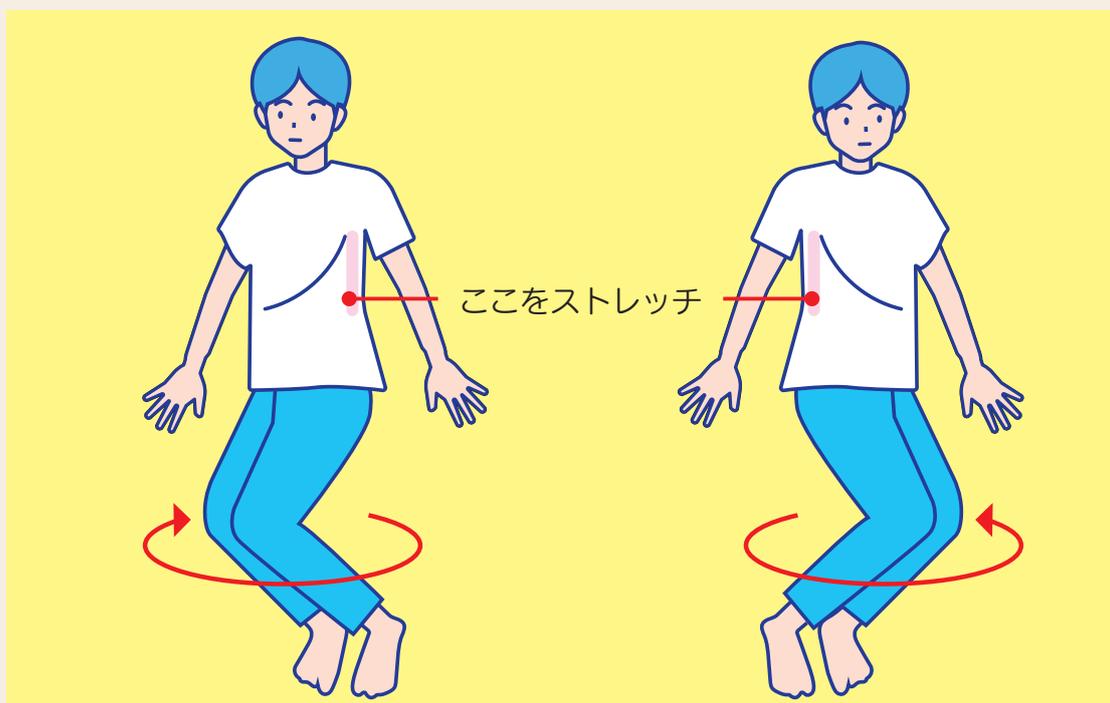
腰を上げる（おしり、背中中の筋肉を使う）。



頭を上げる、へそを見る（腹筋を使う）。

# 呼吸のサポート

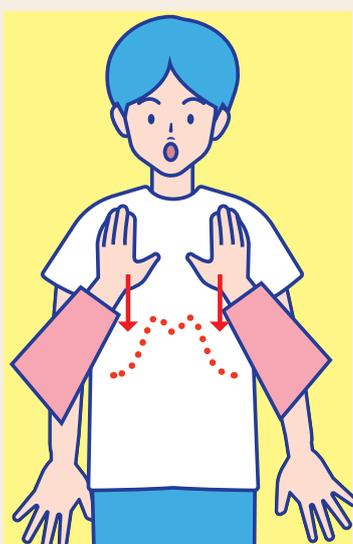
## 肋間筋のストレッチ



膝を立てて左右へゆっくりと倒す。腰から倒して脇腹をストレッチします。  
これを丁寧に行うことで体幹もしっかりとほぐせるようになる。

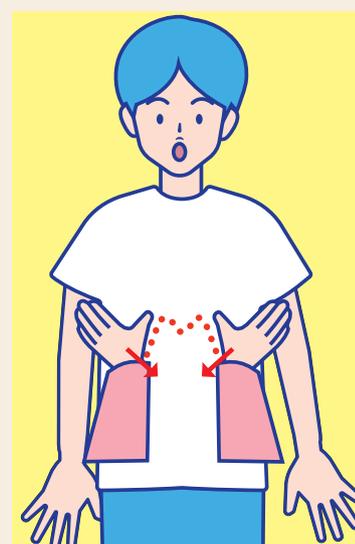
## 呼吸運動の介助

患者さんの胸に手を置き、呼吸運動の方向を感じとり、その動きを軽く介助するように動かします。



胸郭上部

胸の上部に手を置き呼気に合わせて下部に介助します。



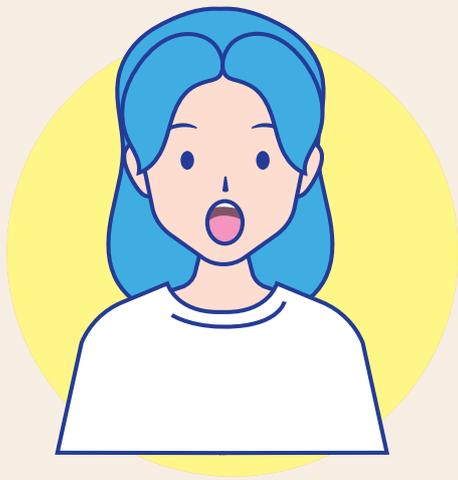
胸郭中部～下部

胸の脇に手を置き呼気に合わせて内下方に介助します。

## コミュニケーションの維持のために

会話がうまくできなくなっている方は、伝え方・聞き取り方の工夫をしてみましょう。

まぶた・口・首・手指・足の指など思い通りに動かせる部分をコミュニケーションの合図・スイッチ操作に使うため、特に硬くならないようにストレッチ、マッサージしましょう（手のストレッチを参照）。



### 対面での会話の工夫

- 口の形で伝える。1音1音わかりやすく伝えるため、とくに「あ」「い」「う」「え」「お」大きく口の形を作る練習をしましょう。
- 聞き取り手にわかりやすいように、単語で区切ったり、早口にならないように留意しましょう。
- 字で伝える。普通の紙と鉛筆が使いにくい場合は、ホワイトボード、マグネットボードなどでペンを軽く握りやすくします。掌に指で字を書いて伝える方法もあります。
- 携帯電話やタブレットに入力する。
- 50音板やよくある用事を書いたものを指さす。透明な板に50音や用事を書いて対面で視線を合わせる。

## 人を呼ぶ手段を考えましょう

携帯電話、ワイヤレスホームコール

### 意思伝達専用機器の利用

携帯用会話補助装置（iPad使用）、意思伝達装置など、専用機器があります。

\* 公費で給付の対象となることがあります。

