

# パーキンソン病患者さんのための 運動継続プログラム

## 2. 歩行が気になる

### — 対象 —

歩き方に影響が  
できている方

(ホーン・ヤールの  
重症度分類**3~4**)

監修：PD Cafe代表  
理学療法士  
小川順也

作成協力：PD Cafe



# パーキンソン病患者さんの歩行

パーキンソン病では、特徴的な前かがみな姿勢(前傾姿勢<sup>ぜんけいしせい</sup>)や動作の障害から、症状が進行するにつれて歩行に支障がでてくる可能性があります。歩行障害による転倒の回避や、できる限り動ける状態を維持するためにも、リハビリテーションはとても大切です。

## パーキンソン病患者さんの歩行の特徴

### 腕振り

パーキンソン病では歩行時にほとんど腕を振らなくなります。

### 小刻み歩行

歩幅が狭く、小刻み、すり足になります。歩行速度が遅くなります。



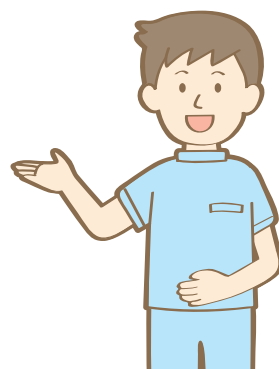
### すくみ足

歩き始めや歩行中に、足の底がまるで地面にへばりついてしまったかのように、ピタッと動けなくなってしまう状態です。狭いところを歩くとき、方向転換をするときにもでやすくなります。

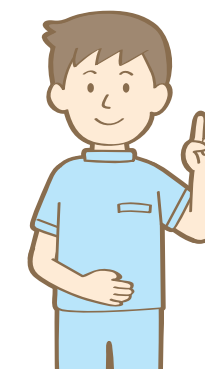
### 突進現象

歩き始めるとだんだん速足になり、止まれずに突進してしまいます。

患者さんは、話しながら歩くなど同時に2つのことをするのは苦手です。足が止まってしまうことがあるので、歩くことに集中できるよう、周囲の方も歩行中は話しかけないなど、配慮しましょう。



すくみ足は、特にウェアリング・オフ現象による場合は歩き始めに多くみられるといわれています。



## 歩行・転倒予防のリハビリテーションメニュー

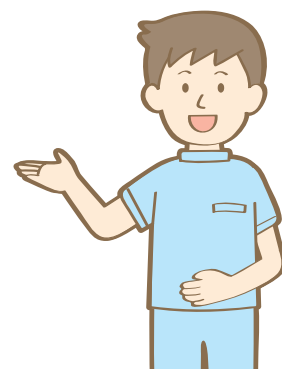
今回は歩行の改善を目指し、転倒を回避するための、座ってできる3つのリハビリテーション(以下、リハビリ)メニューを紹介します。

### リハビリ・メニュー

- ① 足が上がりやすく、つまずいてしまう方：歩行の足上げ運動
- ② 歩行の際に腕の振り方が気になる方：歩行の腕振り・腰振り運動
- ③ 歩行の際に重心の移動が難しい方：すくみ足がある方の重心移動の運動

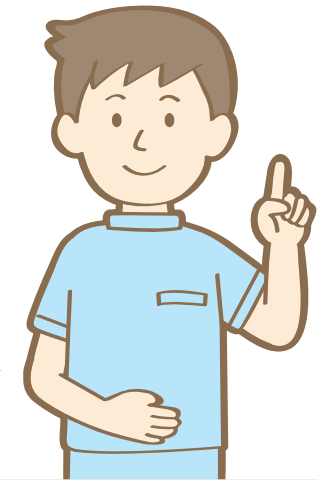


ひじ掛けのない椅子を用意しましょう。  
壁や家具にぶつからないように注意しながら  
行いましょう。



## リハビリを始める前の心得

まず、リハビリを始める前に、  
次の点を心得ておきましょう。

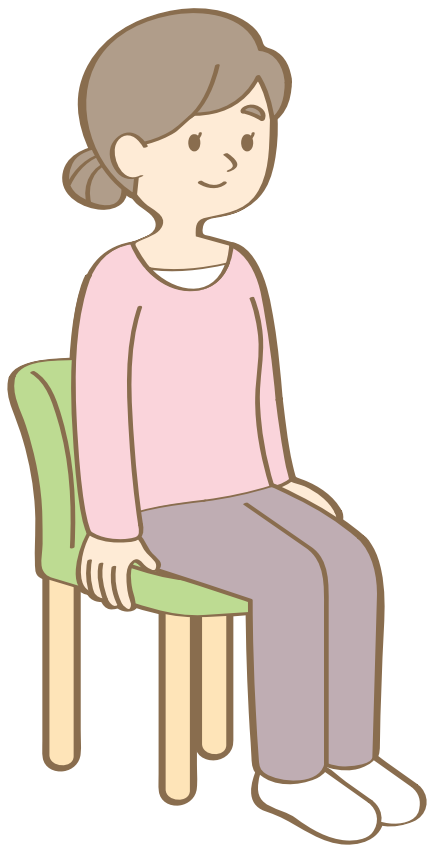


- 薬が効いているとき(オンのとき)に行いましょう。
- できるだけ毎日、行いましょう(まずは週2~3回続けてみましょう)。
- 体調に合わせて運動量を調整しましょう。
- 休憩を入れながら無理のない範囲で行いましょう。
- 強い痛みが起こる運動は避け、痛みがあるときは主治医に相談しましょう。

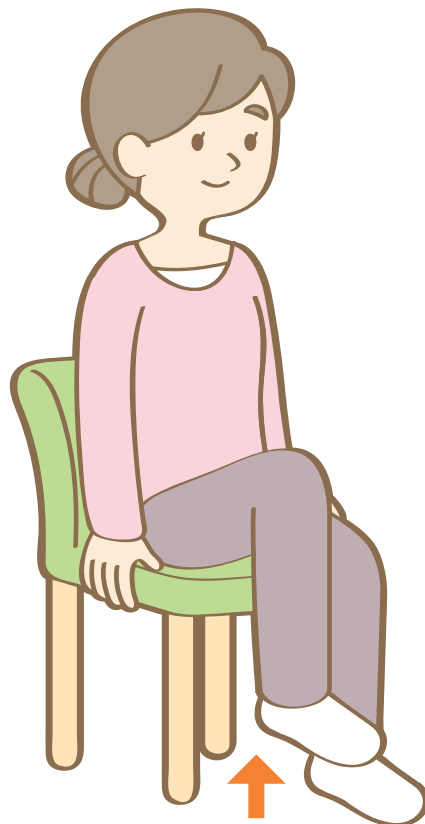


① 足が上がりやすく、つまずいてしまう方  
歩行の足上げ運動

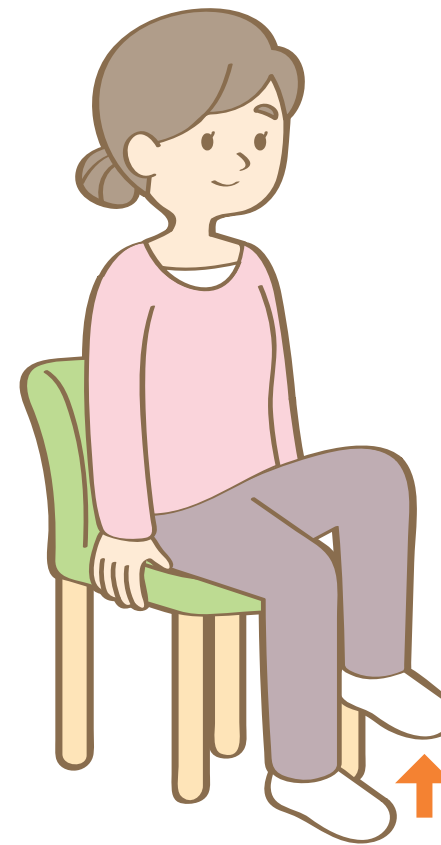
1. 姿勢を正して  
椅子にすわる



2. 座ったまま  
右足を上げる



3. 座ったまま  
左足を上げる



4. 交互に10回ずつ行う

**注意点**

背すじを伸ばして行う

**間違った例**

● 椅子の背もたれに寄りかかる



● 猫背



間違った体勢では  
足を上げるための筋肉が  
鍛えられません



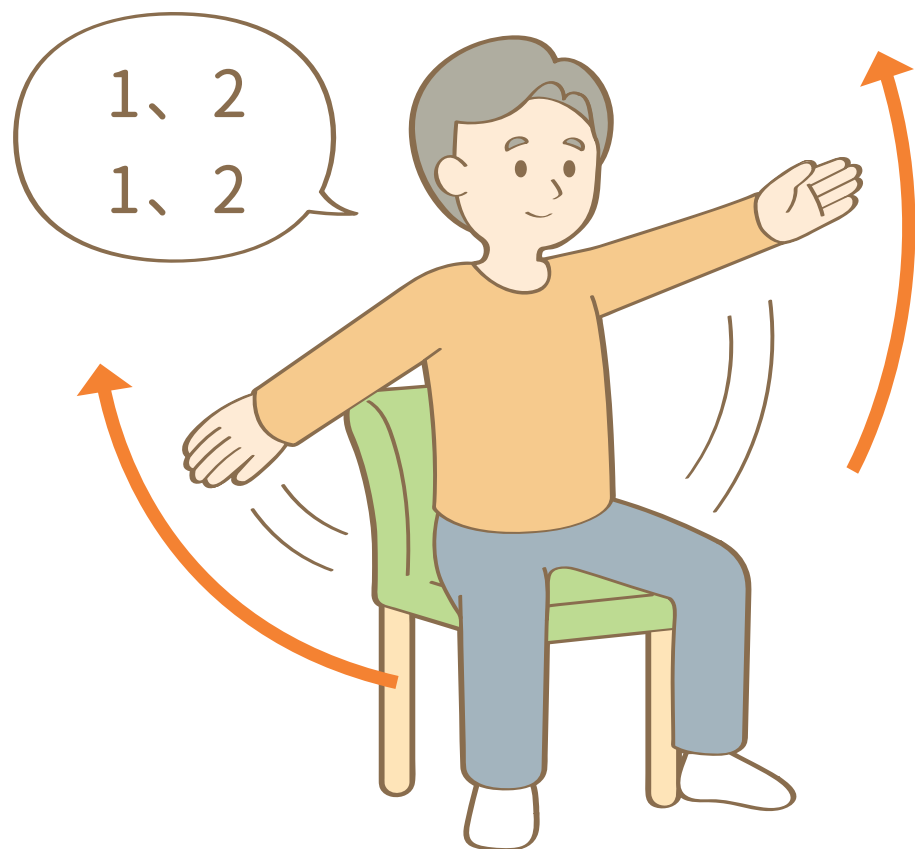
② 歩行の際に腕の振り方が気になる方

動画はこちらから ▶

# 歩行の腕振り・腰振り運動（パートI）

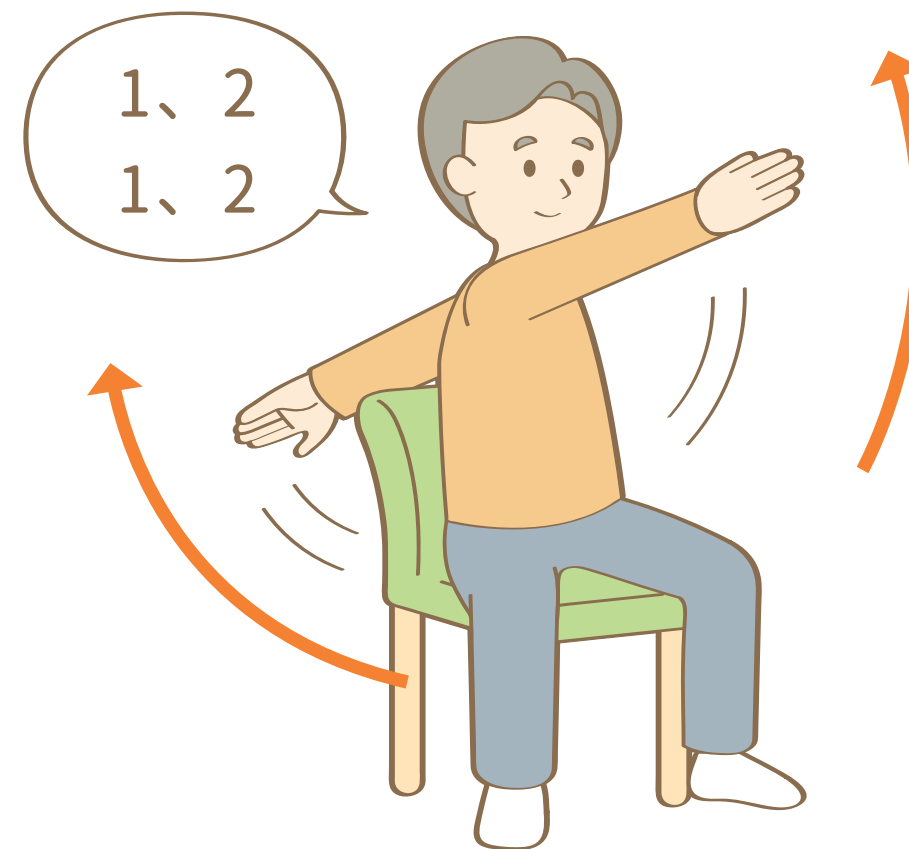
## 1. 座った状態で腕を前後に振る

大きく声を出して腕を振ると行いやすい



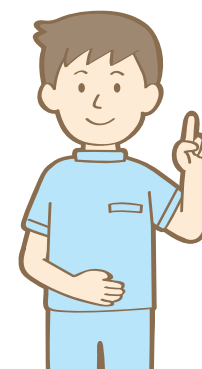
## 2. 右、左、と大きく腕を振る

3. 10回、くり返す



### 注意点

- ① 指先までしっかりと伸ばしましょう
- ② 腕を振る際、前に大きく出すだけでなく、後ろに引く方も意識するようにしましょう
- ③ 転倒しないように気をつけましょう



座って行うことで、歩行の動作と体の動きを安全に覚えることができます。

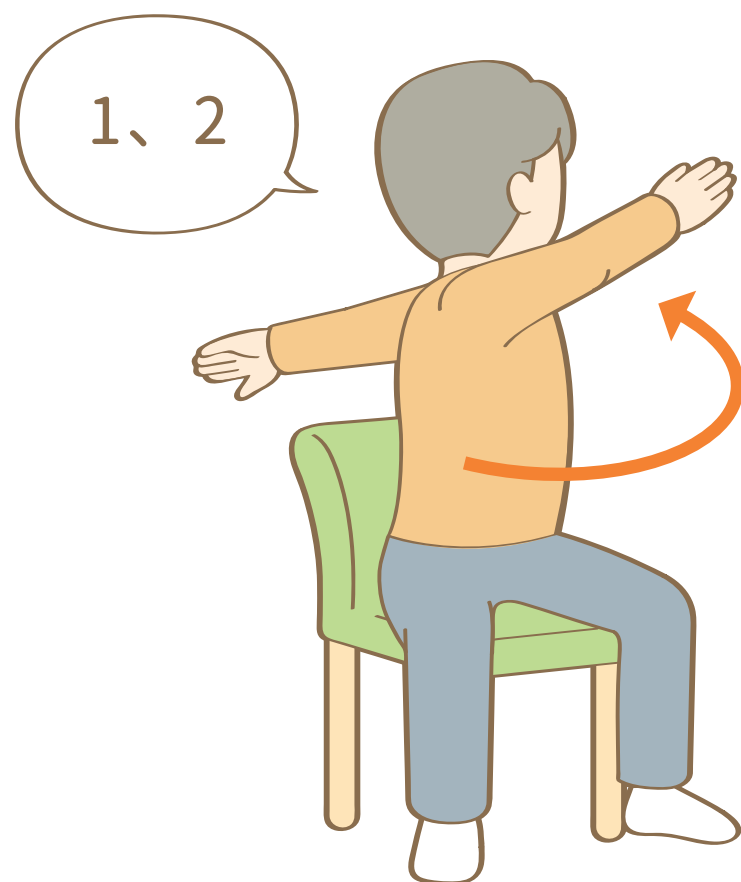


2 歩行の際に腕の振り方が気になる方

## 歩行の腕振り・腰振り運動（パートⅡ）

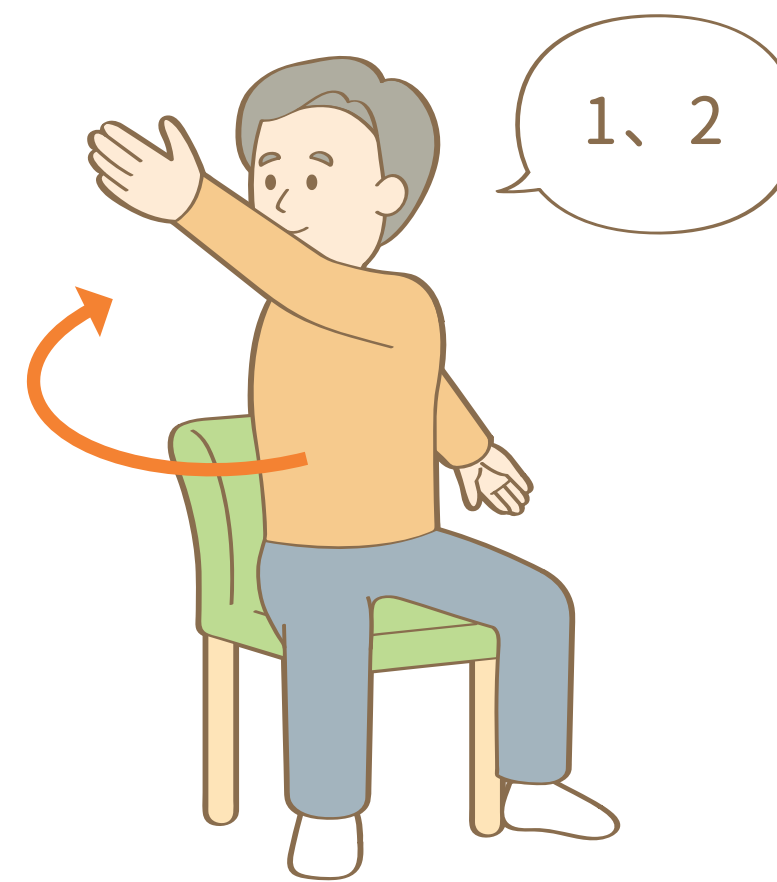
動画はこちらから ▶

1. 座った状態で腕を大きく振って体をひねる  
大きく声を出して腕を振ると行いやすい



2. 右、左、と体をひねる動きに合わせて  
大きく腕を振って伸ばす

3. 10回、くり返す



### 注意点

- ① 指先までしっかりと伸ばしましょう
- ② 転倒しないように気をつけましょう



歩く動作は体を左右にひねりながら  
行っているんです。

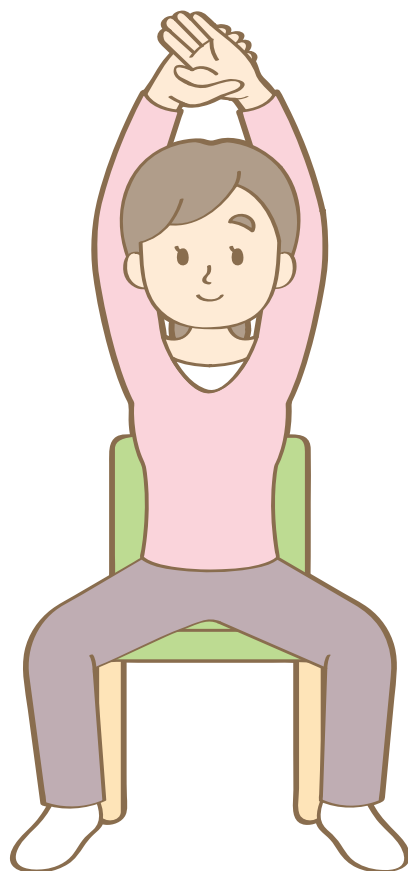


3 歩行の際に重心の移動が難しい方

動画はこちらから ▶

# すくみ足がある方の重心移動の運動（体の横 倒し）

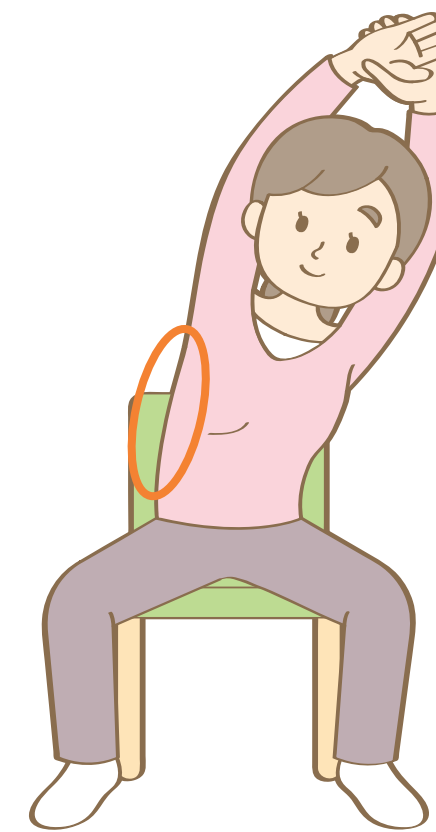
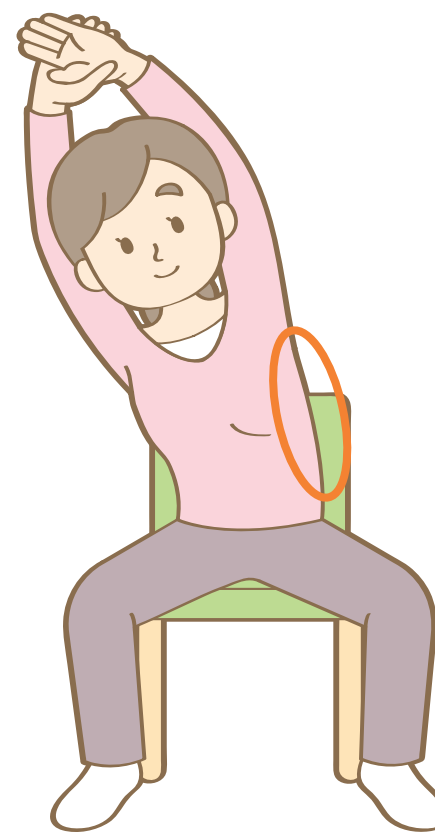
1. 両腕を上げて、右手で左手首を握る



2. ゆっくりと息を吐きながら右側に体を倒していく

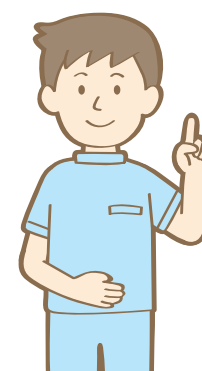
3. 脇の筋肉を伸ばして10秒キープ

4. 反対側も同様に行う



## 注意点

- ① 伸ばしているときに、背中を丸めたり、後ろに反り返ったりしない
- ② 背すじをまっすぐ伸ばしながら行う



脇腹の筋肉が硬くなると  
重心の移動がしにくくなります。





3 歩行の際に重心の移動が難しい方

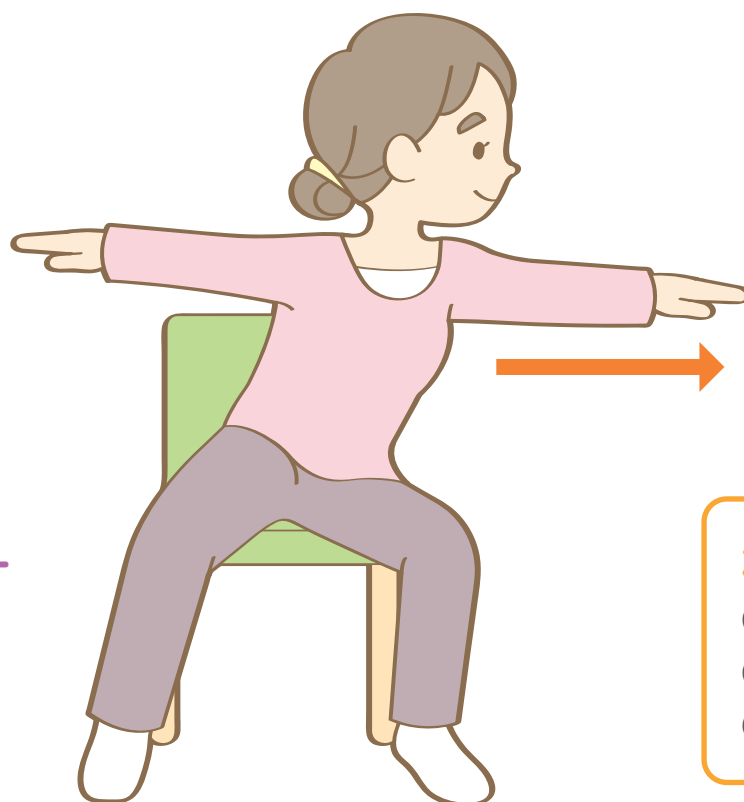
動画はこちらから ▶

# すくみ足がある方の重心移動の運動(横リーチ 運動)

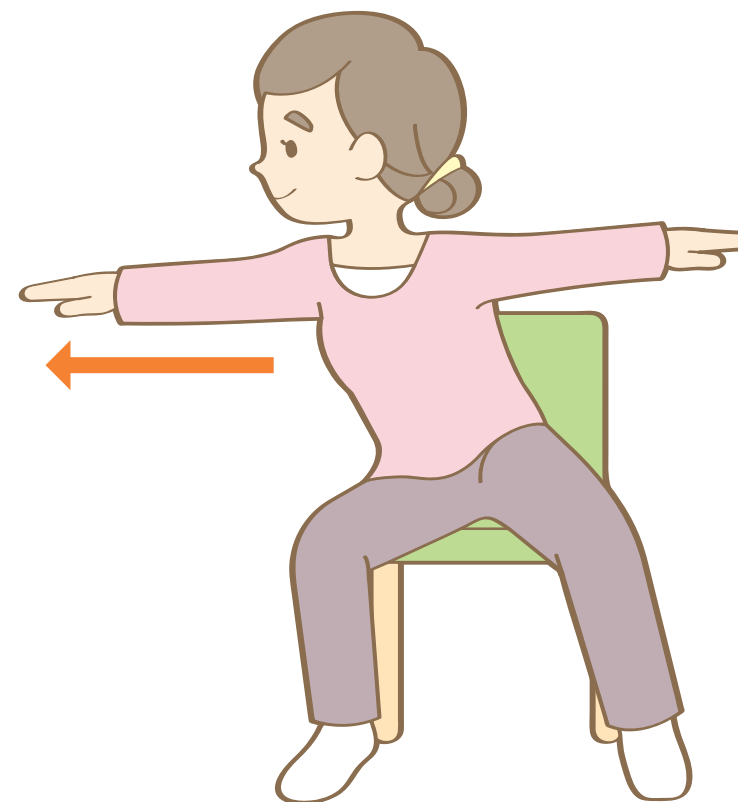
1. 遠くに手を伸ばすように意識しながら  
両手を広げて、しっかりと背筋を伸ばす



2. 両手を広げたまま、  
大きく息を吐きながら、  
左手をしっかり遠くに伸ばす  
(自分のできる範囲で)



3. 同様に、右側も行う



### 注意点

- ① 体を丸めない、反らさない、ひねらない
- ② 背すじを伸ばして行う
- ③ 転倒しないように気をつけましょう





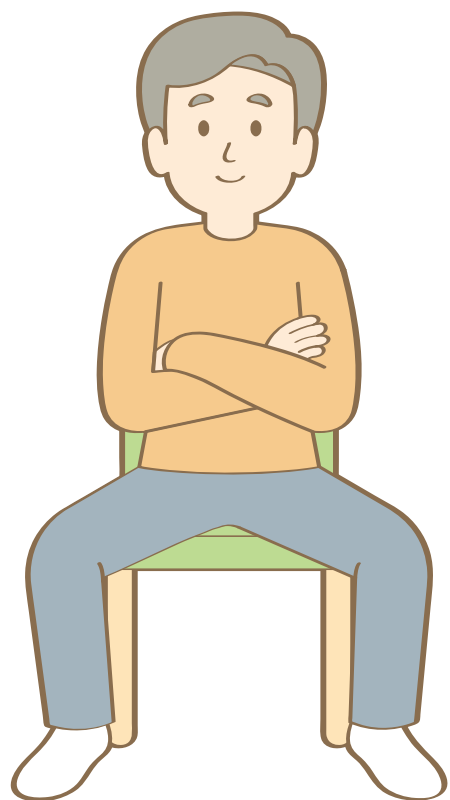
3 歩行の際に重心の移動が難しい方

動画はこちらから ▶

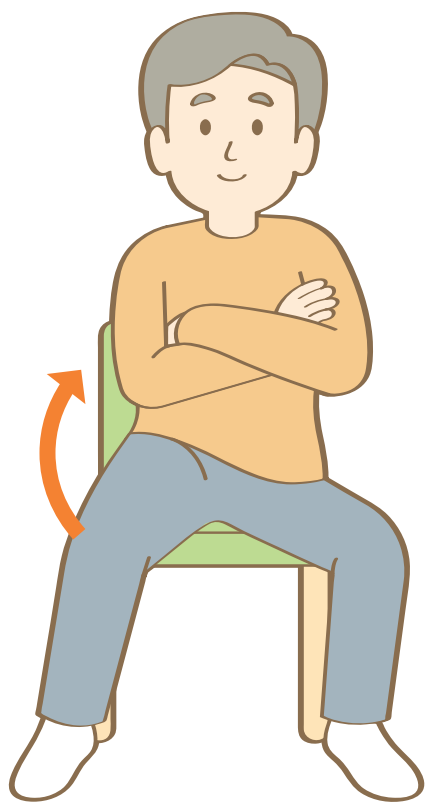
# すくみ足がある方の重心移動の運動（骨盤左 右運動）

■この運動が難しい場合はP13～14の運動をしましょう

1. 背すじをしっかりと立たせて、  
上体の前で腕を組む

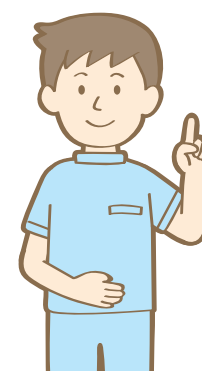
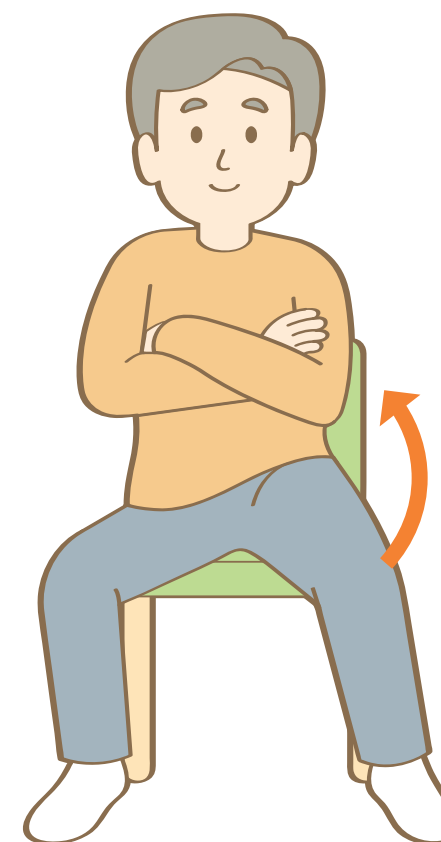


2. 体はまっすぐのまま、  
右側の骨盤をぐっと、上げる



3. 左側の骨盤をぐっと、上げる

4. 交互に10回くり返す

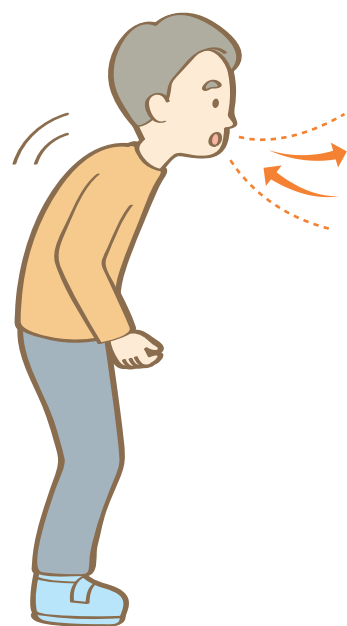


歩く動作では、一歩一歩の動きの中で骨盤をひねり、体の重心を左右に移動させる動きが行われています。歩行動作に必要な骨盤をしっかり動かしていきます。

## すくみ足の対処法.1

いざ、すくみ足になったときにも落ち着いて行動できるよう、あらかじめ対処法を知っておきましょう。

■深呼吸をする



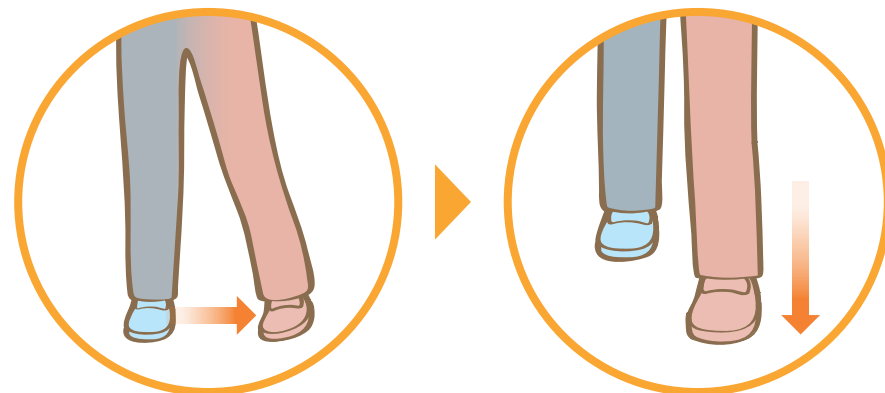
■近づきたい対象から視線をそらす。  
遠くの物などにいったん、視線をやる



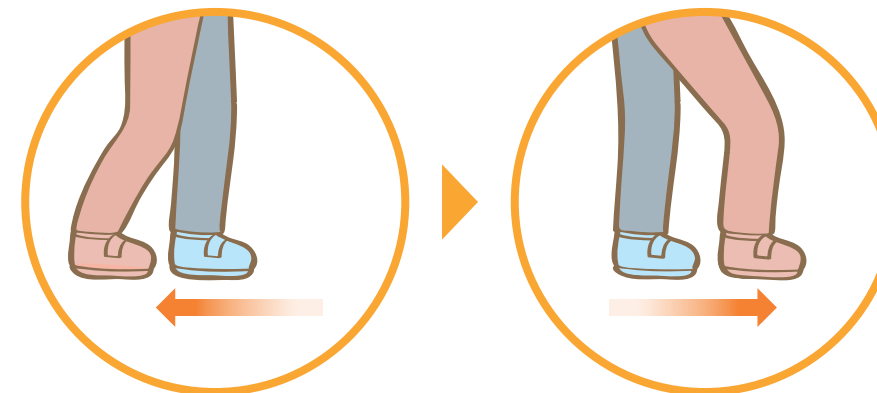
■自宅であれば床にテープ等を貼って目印とし、それを越えるように歩く



■左右どちらか横に歩いてから、前方に歩く

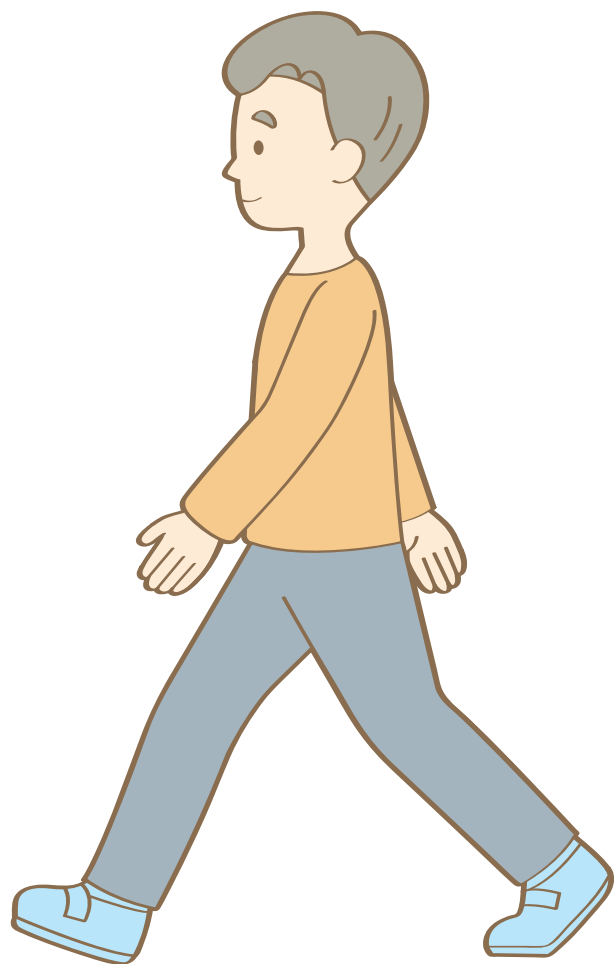


■左右どちらかの足をいったん、後ろに引く。  
その後、引いた足を前方向に踏み出す



## すくみ足の対処法.2

- すくみ足になりそうと感じたとき、足の付け根から足を持ち上げるようなイメージで、大股で歩いてみる。



- 頭の中で一定のリズムを鳴らしながら歩いてみる



パーキンソン病の歩行障害では、目印による視覚刺激の他に、音による刺激で歩行しやすくなる傾向があります。例えば、好きな音楽のリズムに合わせてリハビリをしてみてもいいでしょう。緊張がほぐれ、楽しみながらリハビリを続けられることが期待できます。





## パーキンソン病の方のための運動継続プログラム

PD Cafeは、パーキンソン病当事者の声から生まれた「根治療法が確立される日まで動き続けられる体作り」を目指したコミュニティです。

### 活動の軸

運動継続

情報共有

繋がり

### 活動内容

運動教室

リハビリジム

運動動画配信

パーキンソン病の症状と進行を知るためのサイト

# PD ネット



<https://patients.eisai.jp/pdnet/>

PD ネット



病気を知る

公的支援制度

治療・お薬について

くらしの工夫

患者さんの声

## PD ネットは、

パーキンソン病 (PD\*) の治療を受けられている患者さん、ご家族の不安や疑問にお応えするための、PD 専門サイトです。

※PDとはパーキンソン病 (Parkinson's Disease) の略称です