

パーキンソン病患者さんのための リハビリテーション

知ってためになる、
リハビリテーションの
大切さ

監修：PD Cafe代表
理学療法士

小川順也

作成協力：PD Cafe



パーキンソン病は、安静よりも体を動かすことが大切であり、リハビリテーション（以下、リハビリ）は、パーキンソン病患者さんにとって治療と同じくらい重要といわれています。リハビリで運動習慣を身につけることで心身の機能低下を抑えることが期待できます。

リハビリで運動機能障害の 進行を防ぎましょう。

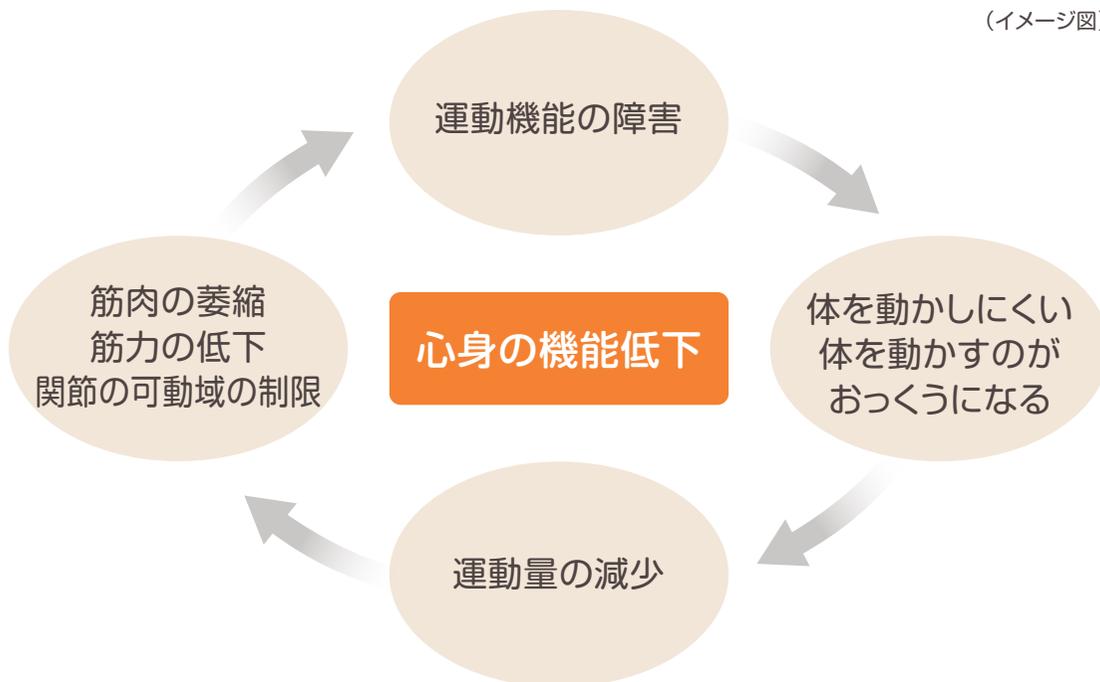
リハビリの目的は、筋力や関節の可動域(関節の動く範囲)を維持し、症状を緩和または改善することです。

パーキンソン病により、ふるえや筋肉のこわばり、姿勢のバランスがとりにくいなどの運動機能の障害が起こると体を動かしにくくなるため、外出などがおっくうになり、運動量は減少しがちです。すると、ますます筋肉の萎縮や筋力の低下が進み、運動機能の障害が進行すると考えられています。その結果、心身の機能が低下し、やがて寝たきりになることもあります。

このような悪循環を防ぐために、リハビリをしっかりと行うことが大切です。

パーキンソン病の症状によって生じる悪循環

(イメージ図)



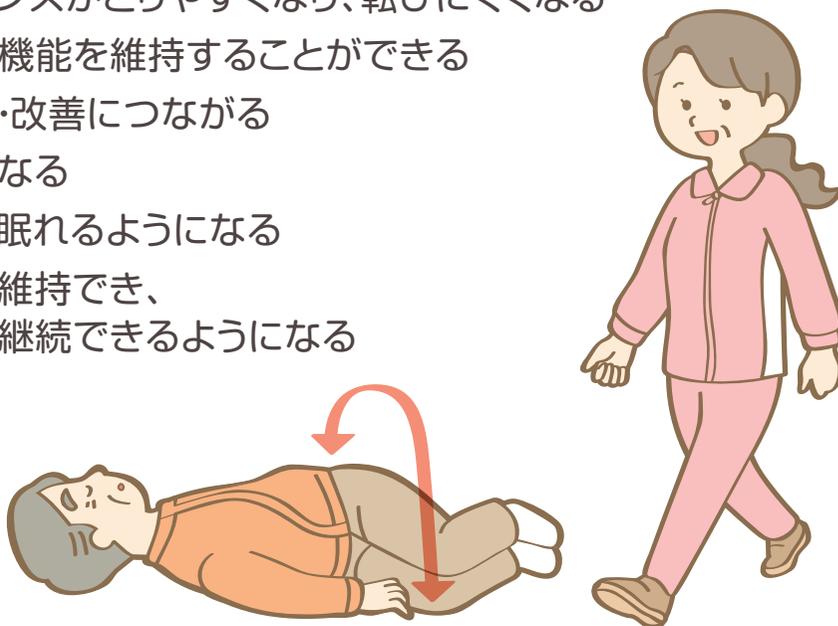
参考:服部信孝 著. 最新版 順天堂大学が教えるパーキンソン病の自宅療法. 主婦の友社, 2018

リハビリを行うことで さまざまな効果が期待できます。

リハビリによって期待される効果は、運動機能の維持や症状の緩和または改善だけではありません。睡眠障害の改善や、腸の動きが活発になることで便秘の予防・改善なども期待できます。また、そのことによって日常生活を送りやすくなったり、趣味活動を続けたりすることができる場合もあります。

リハビリで期待される効果

- 筋力や関節の可動域を維持することができる
- 筋肉や関節がやわらかくなる
- スムーズに動くことができるようになる
- 姿勢のバランスがとりやすくなり、転びにくくなる
- 体力や心肺機能を維持することができる
- 便秘の予防・改善につながる
- 気分転換になる
- 夜に十分に眠れるようになる
- 日常生活が維持でき、
趣味活動を継続できるようになる



パーキンソン病とつき合いながら、より長く元気に日常生活を送るために、日々の生活にリハビリを取り入れていきましょう。

今日からリハビリを始めましょう。

リハビリは、パーキンソン病と診断されたら、なるべく早く始めるのが良いといわれています。早速、今日から始めてみましょう！

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。

続けるためにも、
楽しみながら行うことが
大切です。

