

# パーキンソン病患者さんのための 運動継続プログラム

## 1. 姿勢が気になる

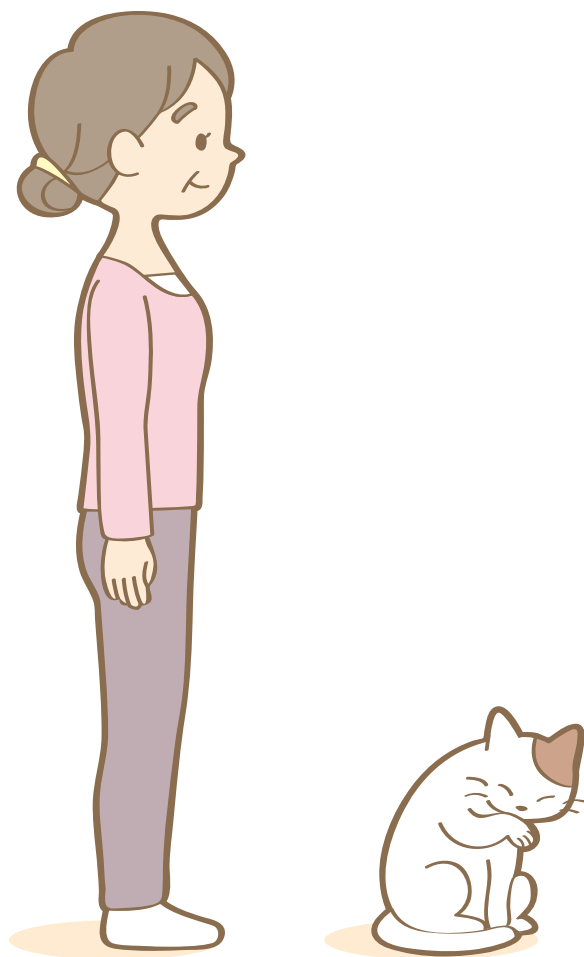
### — 対象 —

姿勢バランスに  
影響がでてきた方

(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姿勢について

パーキンソン病が徐々に進行すると、体が前方に傾いた特徴的な姿勢がみられるようになります(前傾姿勢)。このような傾いた姿勢は、パーキンソン病の代表的な運動症状の1つです。

しかし、本人は姿勢が悪いことに気づいていないことも多く、家族や友人など周囲の人に指摘されて初めて知ることがあります。

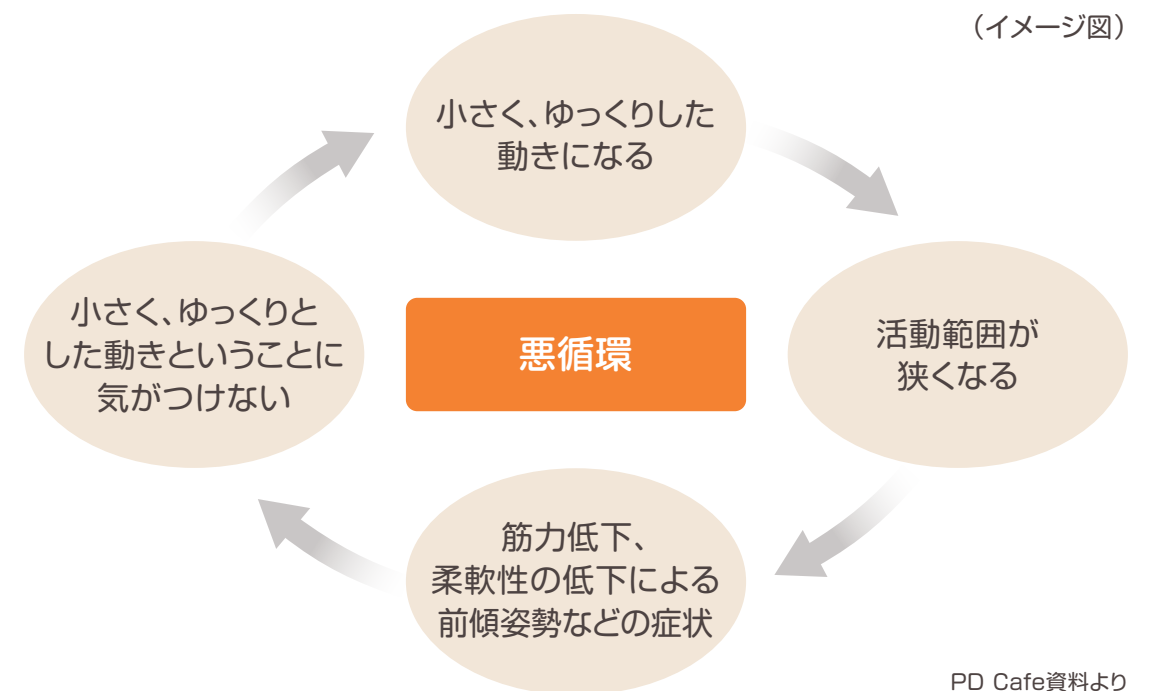
## パーキンソン病患者さんの典型的な姿勢



前傾姿勢になると体のバランスが悪くなって転倒しやすく、骨折などの大けがをするリスクが高まります。また、大けがには至らなかったとしても「また転ぶかもしれない」という怖さのために、出歩かなくなってしまうこともあります。

このように活動範囲が狭くなると、筋力や柔軟性が低下してますます動作が小さくなり、悪循環となります。

## 動かなくなることによる悪循環



PD Cafe資料より

ご自身の姿勢を鏡でチェックしてみるとよいでしょう。

転倒しないためにも、姿勢バランスの改善を目指してリハビリテーションを行いましょう。

## 姿勢バランスのリハビリテーションメニュー

今回は姿勢バランスの改善を目指すために、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 自身の姿勢の気づきを得るための意識づけ
- ② 前傾姿勢予防のための筋力トレーニング
- ③ 前傾姿勢予防のためのストレッチ

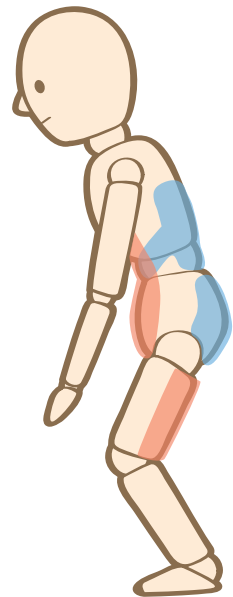
今回のリハビリでは、下の図に示した筋肉のトレーニングとストレッチを行います。



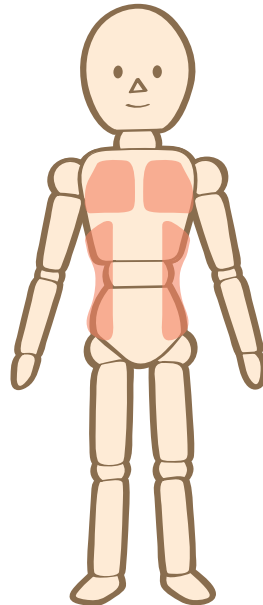
### 前傾姿勢に影響する筋肉

横

正面

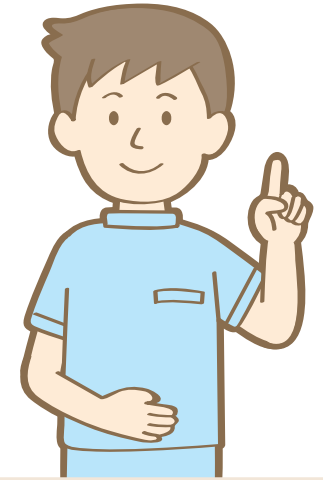


■ 弱い筋肉  
■ 硬い筋肉



## 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。

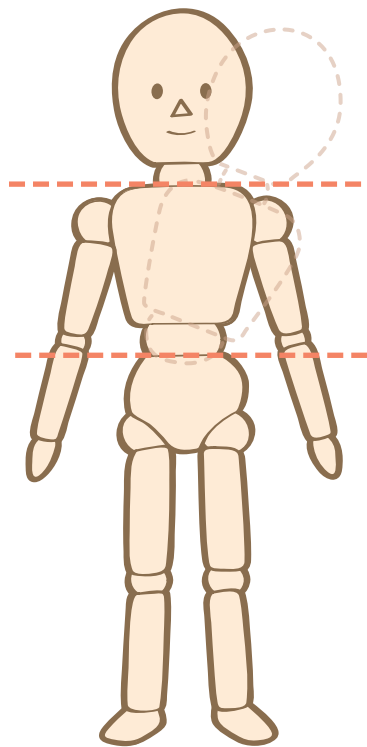
# 1 自身の姿勢の気づきを得るための意識づけ

パーキンソン病による前傾姿勢ではなく、正常な立位(立ったときの姿勢)を意識したトレーニングです。

## 姿勢をみるポイント

### 正面

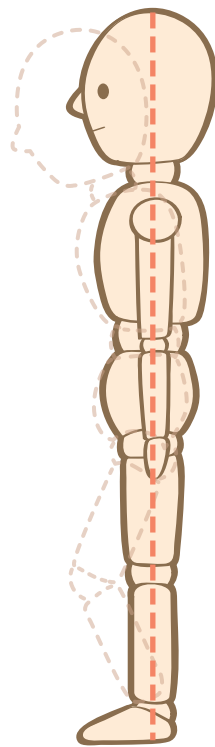
- 傾きがないか



傾きがある場合は、「まっすぐ」を意識しましょう。

### 横

- 首が前に倒れていないか



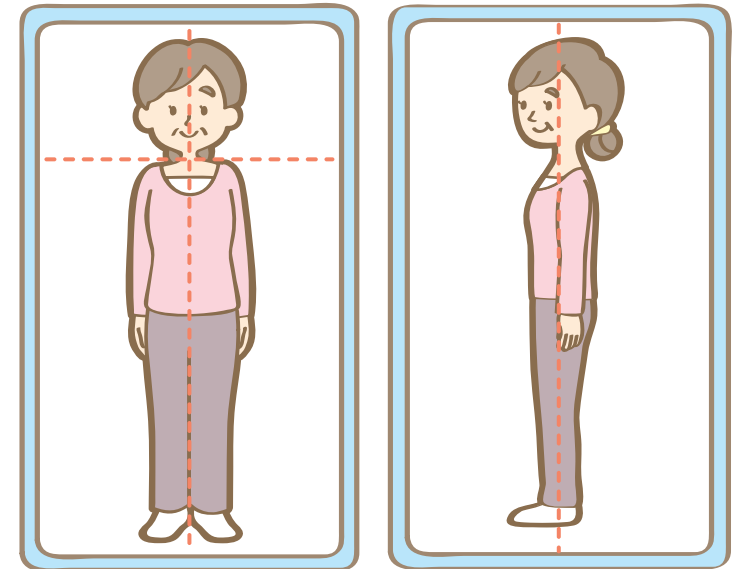
- 猫背ではないか

- 膝が曲がっていないか

首が前に倒れている、猫背、膝が曲がっている場合は「まっすぐ」を意識しましょう。

## 練習方法①

鏡の前に立ち、姿勢をチェックします。

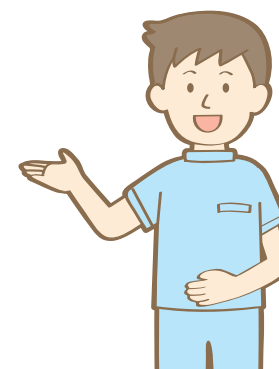


## 練習方法②

壁に寄りかかり、背中をつけます。次に、あごを引いて頭をつけます。



PD Cafe資料より



ゆっくりと、壁につけてみましょう。

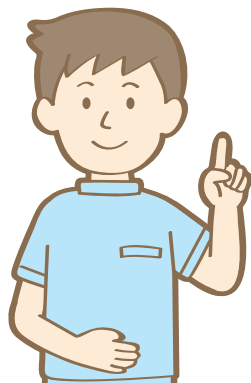
## 2 前傾姿勢予防のための筋力トレーニング

筋力が低下 している筋肉

ふく おう きん  
**腹横筋**

### 腹横筋の筋力トレーニング

腹横筋はお腹の奥の筋肉です。コルセットの役割をしているので、ここが弱くなると全身に力が入りにくくなります。



前傾姿勢では青色で示した筋肉の力が弱くなっているため、この部分を中心に筋力トレーニングを行います。

はい きん  
**背筋**

### 背筋の筋力トレーニング

背中全体の筋肉です。背中を伸ばす筋肉です。

背筋

腹横筋

大臀筋

だい でん きん  
**大臀筋**

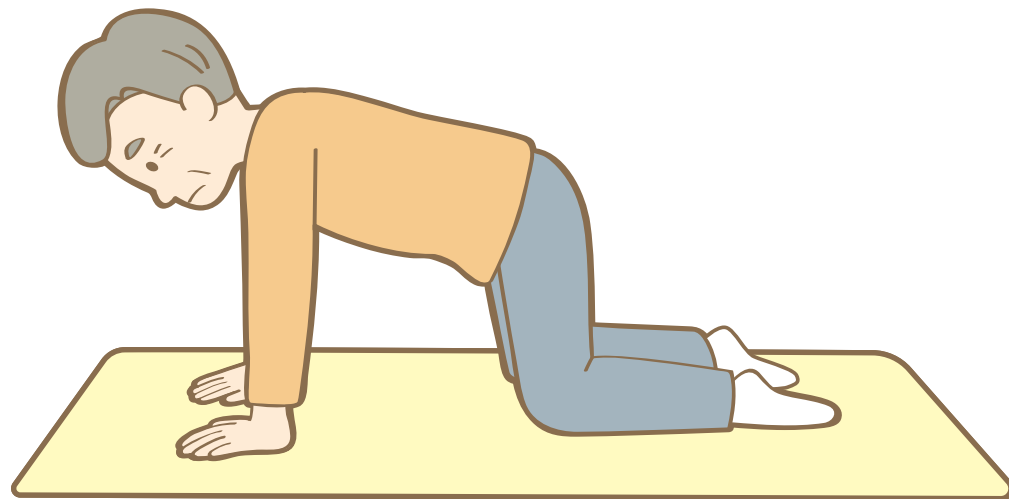
### 大臀筋の筋力トレーニング

大臀筋はお尻の筋肉です。実は、腰を伸ばすのに、とても大事な筋肉です。

② 前傾姿勢予防のための筋力トレーニング

四つんばいでの片手片足伸ばし 腹横筋・大臀筋・ バランス

1. 四つんばいになる



2. 左手、右足を伸ばす



3. 10秒キープ 4. 反対の手足も同じように



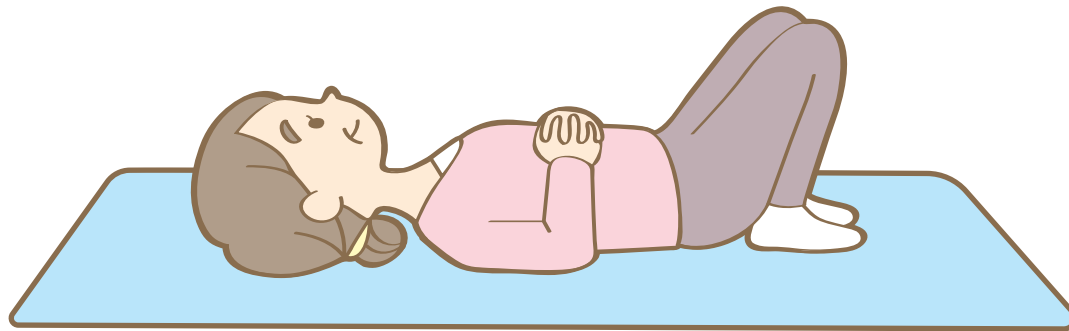
注意点

- ① 腰を反らさない
- ② 足を上げすぎない
- ③ ふらつく場合は寄りかけられる物のそばで

2 前傾姿勢予防のための筋力トレーニング

お尻の筋力トレーニング(ブリッジ) 大臀筋・背筋

1. 仰向けになり、両膝を立てる



- 2. 膝と膝が離れないように膝を閉じる
- 3. お尻を持ち上げる

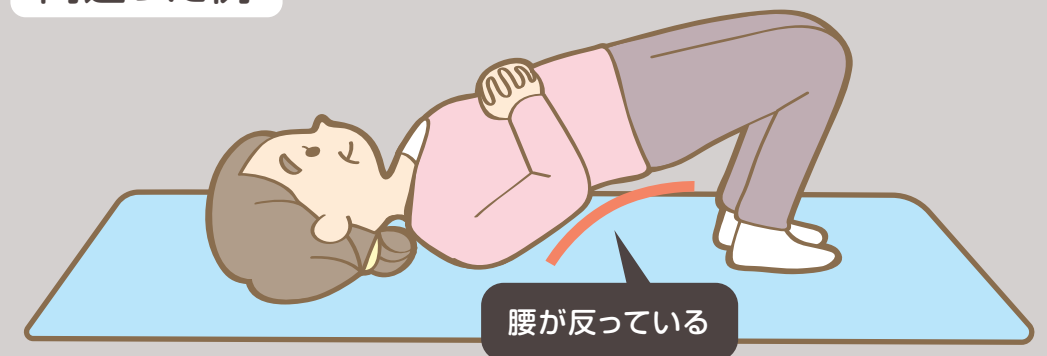


4. 10秒キープ

注意点

- ① お尻を高く上げようとせず、締めるようなイメージで力を入れる
- ② 腰は反らさずまっすぐに

間違った例





### 3 前傾姿勢予防のためのストレッチ

#### 硬くなっている筋肉

だいきょうきん  
**大胸筋**

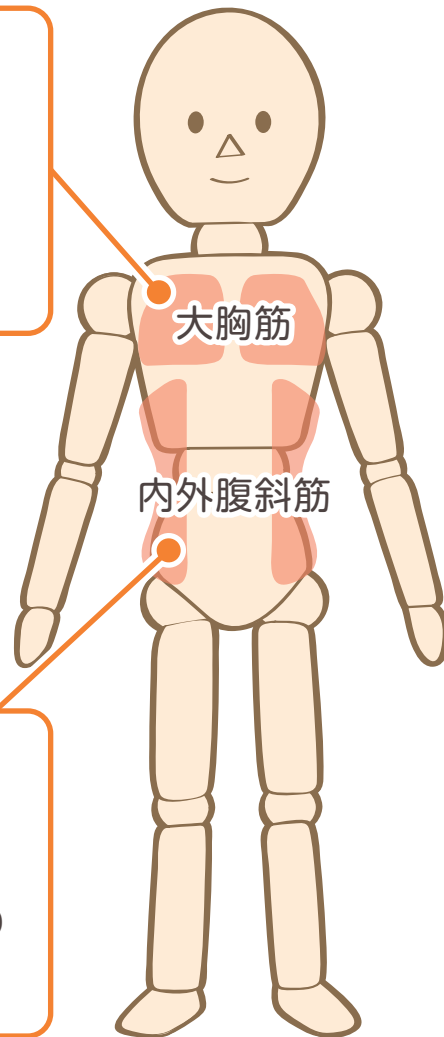
#### 大胸筋のストレッチ

胸と腕をつなぐ筋肉です。  
ここが硬いと肩が丸まってしまい、  
前傾姿勢になりやすいです。

ないがいふくしゃきん  
**内外腹斜筋**

#### 内外腹斜筋のストレッチ

お腹の斜めについている筋肉です。  
ここが硬いと体をひねりにくくなります。



ちょうようきん  
**腸腰筋**

#### 腸腰筋のストレッチ

股関節についている筋肉です。  
ここが硬いと股関節が曲がってしま  
います。

だいでんきん  
**大臀筋**

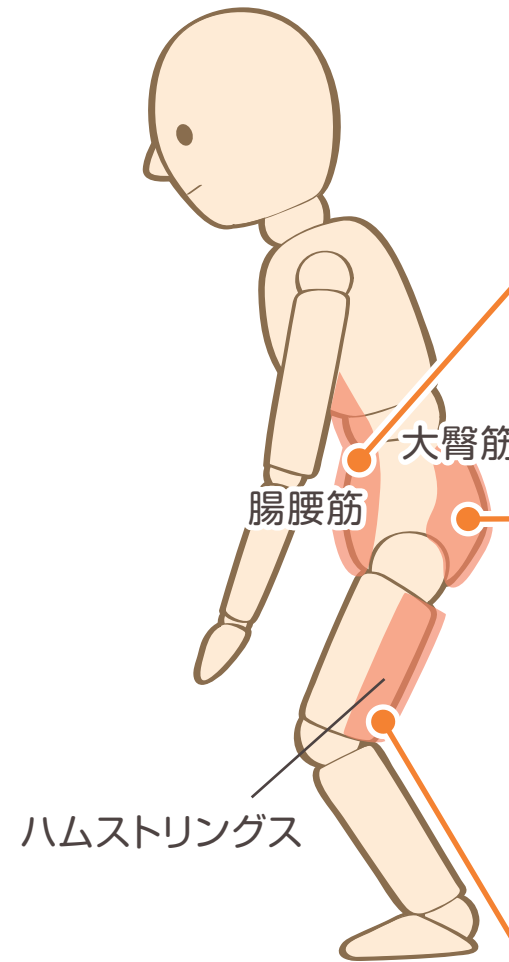
#### 大臀筋のストレッチ

大臀筋はお尻の筋肉です。  
ここが硬いと股関節の動きが制限  
されてしまいます。

**ハムストリングス**

#### ハムストリングスのストレッチ

膝裏の筋肉です。  
ここが硬いと膝が曲がってしま  
います。



前傾姿勢では赤色で示した筋肉は  
硬くなっているので、ストレッチでほぐしていきます。



3 前傾姿勢予防のためのストレッチ

体幹ひねりのストレッチ 大胸筋・内外腹斜筋

1. マット等に仰向けに寝て、両膝を立て、膝と膝をくっつけ、両手を広げる

(上から見た図)



2. 膝を横に倒す
3. 顔を倒した足と逆に向ける



4. 15秒キープ
5. 反対側も同じように

間違った例



膝が離れている

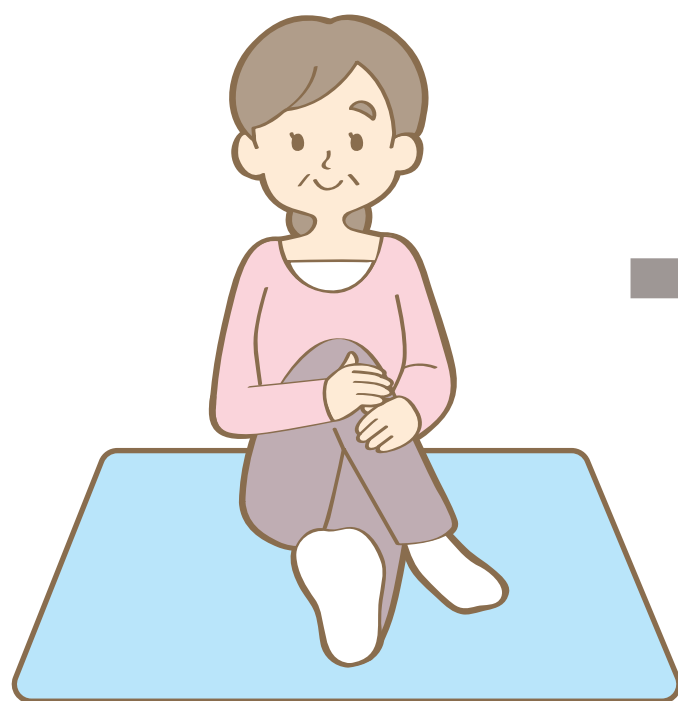
注意点

- ① 膝と膝が離れないように
- ② 肩が床から離れないように

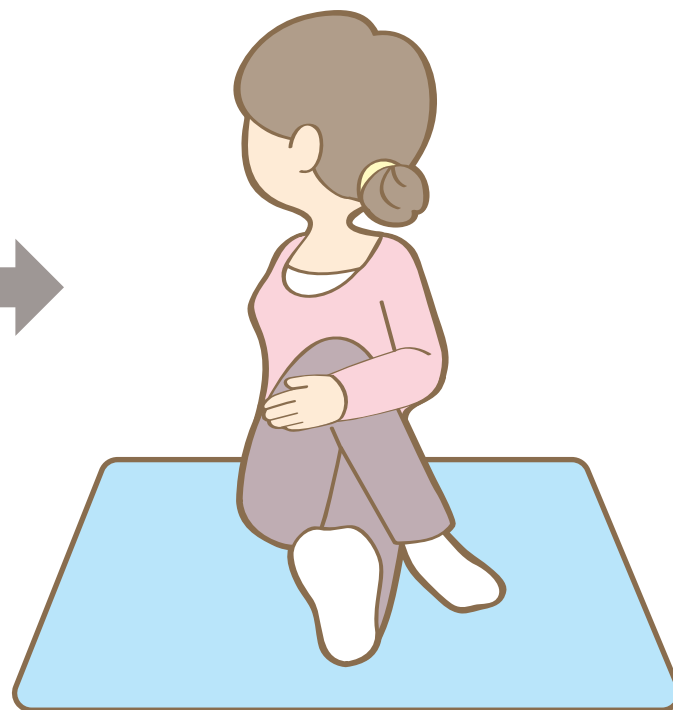
3 前傾姿勢予防のためのストレッチ

体幹ひねりのストレッチ ハムストリングス・大胸筋・ 内外腹斜筋

1. 両足を伸ばして座る
2. 右の膝を立て、左足の外へ
3. 胸とももが離れないように立てている足を引き寄せる



4. 左手で右ひざを抱え、右手を背中側に



5. 右側に体をひねり、深呼吸
6. 15秒キープ



7. 反対側も同様に

間違った例



注意点

- ① 胸をしっかり張る
- ② ももと胸が離れないように
- ③ 後ろを向いたところで深呼吸を



## 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