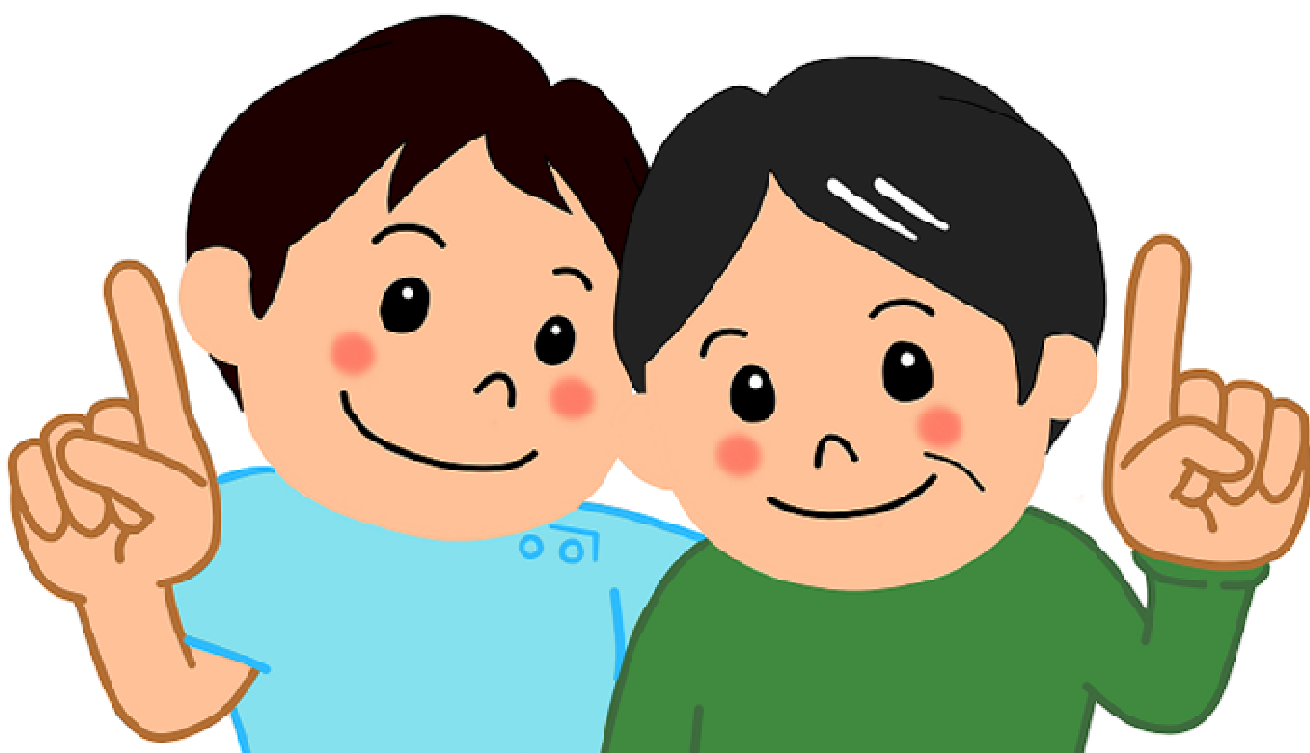


パーキンソン病の 日常生活動作の工夫

第2版



パーキンソン病の方々と
作業療法士からの提案

大阪府作業療法士会
パーキンソンシンドローム研究会

はじめに

パーキンソン病とは

脳の中にあるドーパミンという物質が減るために、脳から体への運動指令がうまく伝わらなくなる病気です。

50～60歳で発症することが多く「筋肉がこわばる」「動作が遅くなる」「手などがふるえる」「姿勢を保てなくなる」などが主な症状です。

パーキンソン病の治療

さまざまな薬が開発されています。医師と相談の上、適切に服薬することが症状のコントロールに有効です。

日常生活の様々な動作を続けましょう。それが症状の維持・改善に有効です。できる範囲で身の回りのことを行いましょう。

適度な運動を続けましょう。体操、ダンス、ウォーキングなどが動作の維持・改善に有効です。

お読みいただく皆様へ

当事者の方々に「日常生活で困難に感じる動作は何ですか」「どうすればその動作が行いやすくなりますか」と尋ねました。

お答えいただいた多数の意見を検討し、当事者の方々に共通する「困難に感じる動作の特徴」と「動作の工夫」をQuestion(質問)とAnswer(答え)形式で示しました。

ここに示す情報が、すべての方々にあてはまるとは限りませんが、一部でも皆様の生活のお役に立てば幸いです。

日常生活動作の工夫のポイント

動作が行いにくくなった時、次のような工夫が役に立ちます。
具体的な工夫は、次頁以降に紹介します。

動作の前には、動きを意識しましょう

- ◇ 体の動きや道具の動かし方を意識しましょう。
- ◇ 段取りや手順を考えましょう。
- ◇ 自分の手・足・体・顔そして対象物を、よく見て、よく触れて、距離感を確かめながら動きましょう。
- ◇ 二つの動作を同時に行うことを避けましょう。
- ◇ 両手で行いにくい時は、片手で行いましょう。
- ◇ 交互反復動作は、一方向の動きを意識しましょう。
- ◇ 同じ動きを繰り返す時は、途中で動作を切り替えましょう。

環境を整えることがとても大切です

- ◇ 身体や目印が見えやすいように工夫しましょう。
- ◇ 人の多い時間帯や場所を避けましょう。
- ◇ いつもの環境で、いつもの動きを行いましょう。

動作は繰り返すことで、維持・改善が期待できます

- ◇ 毎日繰り返す動作はよく保たれます。

楽しい、やりたいという気持ちがとても大切です

- ◇ やる気に満ちた気分は動作を円滑にします。
- ◇ 家族や友人の暖かな励ましも大切です。

食事動作

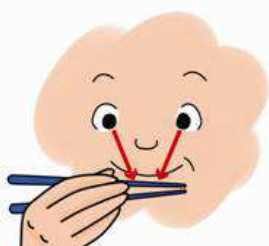
箸でつまみ口に運ぶなど、細かな調節が必要な動作です。良い姿勢を保ちながら行えるよう工夫しましょう。

Q：食事中、箸で上手くつまめなくなります。

A：姿勢や箸の動かし方を意識しましょう

箸の持ち方と動かし方を意識して行いましょう。

体が傾いた場合は、家具や電子レンジの縦線を意識して、時々意識して姿勢を正しましょう。
その他の方法として、肘付きのイスを利用しましょう。



箸先の
動きを確認。



箸を一本だけ持ち、
鉛筆のように動かすと、
再びつまみやすく
なります。



口元が見えるように鏡を
置いてみましょう。

洗面動作

身だしなみを保ち、生活にメリハリをつけることのできる動作です。手の動きや道具を工夫して行いましょう。

Q：両手で洗顔すると手に力が入りません。
なでるようになります。

A：両手動作が行いにくい時は、片手動作で行いましょう。

顔の形を確認するように、手で十分に顔に触れてから、洗顔しましょう。

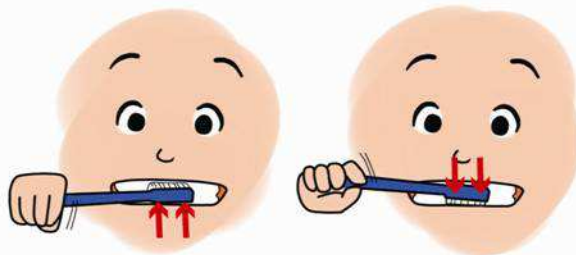


倒れないように
支えながら…

Q：歯ブラシをリズムカルに動かすことが難しいです。

A：交互動作を行う時は、一方向の動きを意識しましょう。

上方向のみ、あるいは下方向のみの動きを意識して行いましょう。
手の動きだけでなく、首の向きを意識して行いましょう。



更衣動作

比較的症状が軽度な時期から困難を感じる動作の一つです。手の動き、シャツやズボンの着方、衣類の大きさや素材などを工夫して行いましょう。

Q：ズボンの上げ下ろしが難しいです。
おしりの部分が引っかかります。

A：自分の手足や体をよく見て動作を行いましょう。

鏡を利用し体をよく見て動作をしましょう。

サスペンダーを利用してズボンを引き上げましょう。
ズボンは、伸縮性のある素材で、腰周りに余裕のあるサイズを利用しましょう。

手の使い方も工夫してみましょう。



ズボンの内側に手を差し込み、
おしりの部分を引きあげましょう。

Q：体の後ろで上着の裾を整える時など、手足が袖やズボンに隠れた時に、動作しにくくなります。

A：自分の手足や体をよく触り確認してから動作を行いましょう。

袖やズボンの裾をたぐって
輪状に束ねてから
手足を通すと
手や足が見え
動かしやすくなります。



排泄動作

トイレ動作は、狭い場所で様々な動作を手際よく行わなくてはなりません。動作方法を工夫するとともに、動作しやすい環境を整えましょう。

Q：男性便器を使用する時、前かがみになってしまいます。

A：目印や対象物を利用して動作を行いましょう。

目印や物品を見ながら立ち上がるなど、目印や物品を活用して姿勢を正して動作をしましょう。

目線の高さの
目印を見ながら。



Q：便座にうまく座れません。

A：よく見て、手で触れて、距離感を確かめながら動作を行いましょう。

床に足位置を示す目印（足型）をつけましょう。

目印（足型）に足を合わせて方向転換しましょう。

目印（足型）に足を合わせてから座りましょう。

動きたい方向に顔を向け、手を伸ばしてから方向転換しましょう

ふくらはぎを便器に
つけてから
座りましょう



入浴動作

滑りやすい環境で行う動作です。
慣れた動作を安全・安心に行えるよう工夫しましょう。

Q：浴槽への出入りが難しいです。

A：いつもの環境で、いつものとおりの動作を行きましょう。

動作や手順は、まったく変えてしまうのではなく、目印や手すりを設置し、慣れた手順で行えるようにしましょう。住宅改修は、できるだけ早期に実施し慣れておきましょう。不慣れた環境や状況で動作を行うときには、しっかりと段取りを考え、動きをイメージしてから行いましょう。

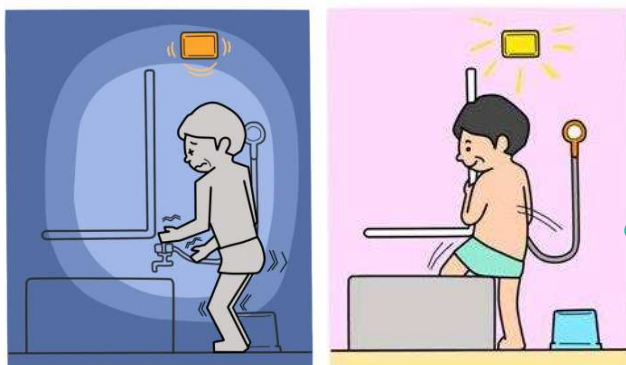
Q：「危ないな」「狭いな」と感じると足が出にくくなります。

A：安心感が得られるよう工夫しましょう。

手すりや滑り止めマットなどを利用し、脱衣所や浴室内も整理整頓しましょう。

A：照明は適度に明るくしましょう。

自分の体や目印となる物品が見えやすいよう、片付け、浴室内も明るくしましょう。



感情や心理状態が
動作に強く
影響しています。

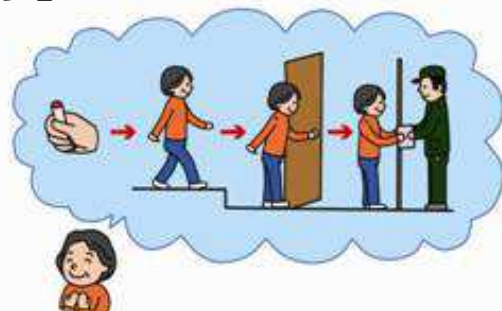
コミュニケーション

字を書く、パソコン使う、喋るなどの動作は、コミュニケーションのために重要です。1つ、1つの動きを意識して行いましょう。

Q：チャイムが鳴って、急いで対応しようとする、すくんでしまいます。

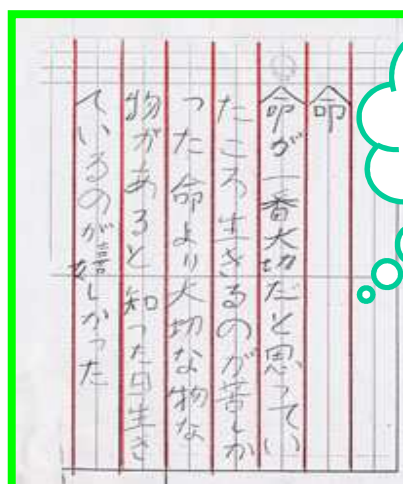
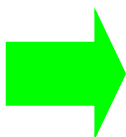
A：あらかじめ訪問時間を連絡してもらいましょう。約束の時間前には、対応の手順を頭の中で、リハーサルしておきましょう。

例：「印鑑を持つ、玄関まで行く、ドアを開ける、荷物を受け取る、印鑑を押す」



Q：白紙にペンで書くと字が歪んでしまいます。趣味の習字はうまく書けます。

A：書道を行うように、「ここに、こんな風に、書こう」とイメージしてから書きましょう。



家事動作

家事には複雑な手続きが必要なため、早期から行いにくくなることがあります。道具や環境を整え、動作手順を考えながら、ゆっくり行いましょう。

Q：焼き魚を作りながら煮物をするなど、2つのことが同時に行いにくいです。

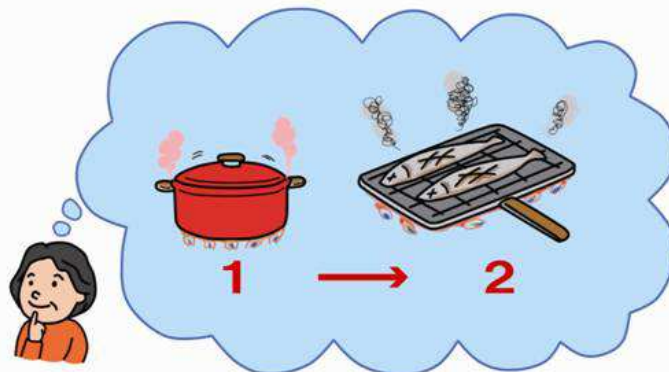
A：2つの動作を同時に行うことを避けましょう。

料理をする時も十分な時間をかけ、まず煮物、次に焼き物、次に・・・、と分けて行いましょう。
焦らず、時間をかけてひとつひとつ行うことが大切です。

A：料理の手順をイメージして、頭の中でリハーサルしてから、一品ずつ作りましょう。

料理する手順を書き出してから始めましょう。
手順ごとに、必要な調理道具や材料・調味料を準備してから始めましょう。

料理本を活用して手続きを確認しながら行いましょう。
例：調理道具や材料、調味料が写真で示されている本
各料理工程が写真やイラストで示されている本
材料や工程が順に示される電子機器

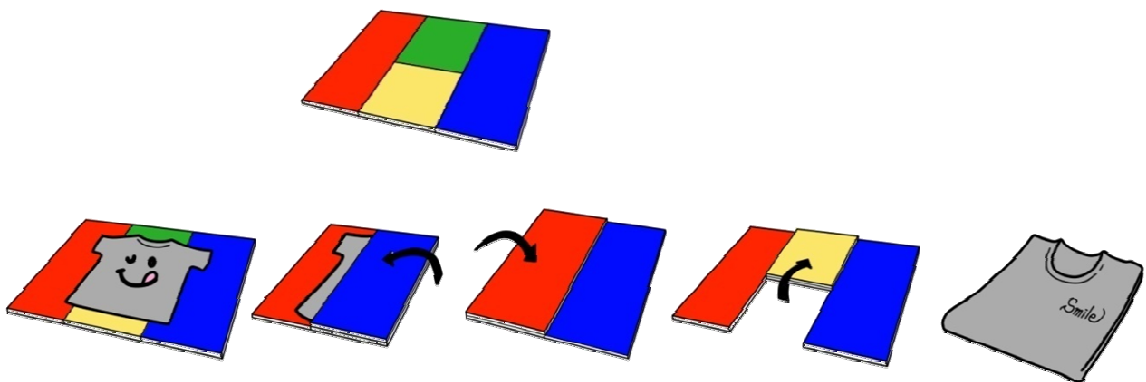


Q：洗濯ものをたたむとくしゃくしゃになります。

A：たたみ方を確認してから行いましょう。

机に置いた洗濯物を片手で押さえ、もう一方の手で角を合わせましょう。

A：たたみ方を示した絵や道具を用いましょう。



Q：スーパーの袋の開け具合を調整しながら物を入れることができません。スーパーの袋に何をどういふ順番に入れるか迷ってしまいます。

A：手の動きや物品の形が確認できるよう、バスケットタイプのマイバックを使用しましょう。形状のはっきりしたものがお勧めです。



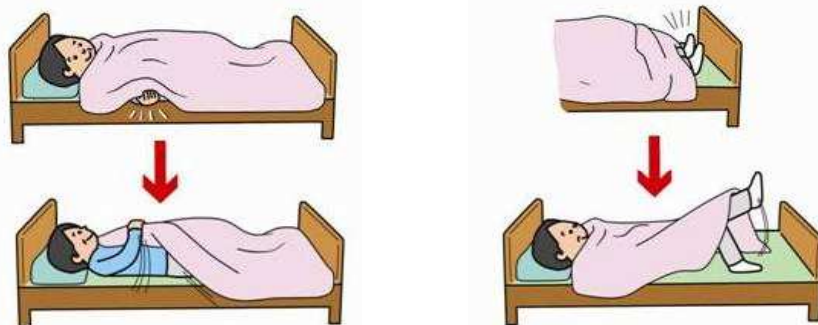
寝返り・ 起き上がり

歩行とともに日常生活で頻度の多い動作です。
体の動きや寝具を工夫して行いましょう。

Q：布団をかけると、布団が重く、体が動きません。

A：軽量でまとわりつかない布団を使いましょう。
滑りやすい素材の布団カバーやシーツを使い
ましょう。

布団の中で、一度手足に力を入れてから動きましょう。
布団の端から指や足先が見えるように出してから、動き
ましょう。



歩 行

歩くことはすべての動作に欠かせません。
歩き方を工夫し環境を整えましょう。

Q：方向転換がおこないにくいです。

A：向かう方向に顔を向けてから、
体の向きを変えましょう。



A：歩き続けるなど、同じ動きを繰り返す時は、途中で動作を切りかえましょう。

歩行中に足の動きが小さくなると、少し違った方向に足を向けると、また足が出しやすくなります。左右の足の出し方を考えながら、床の模様などを目印にして歩きましょう。



Q：人込みでは歩きにくいです。

A：人の多い時間帯や場所を避けて外出しましょう。

人込みを避け、空いた時間帯に外出しましょう。動く人に注意を向け過ぎず、目標を見定めて歩きましょう。安全のために杖を携帯する、広くて安心感のある経路を選ぶなど安心して動ける工夫をしましょう。



A：体の動かし方、歩き方をイメージしてから歩きましょう。

目的のところに何歩で着くか、イメージしてから歩きましょう。物を持った時は、重心の位置を意識して歩きましょう。手提げかばんより、ショルダーバックやリュックサックを用いましょう。



住宅改修

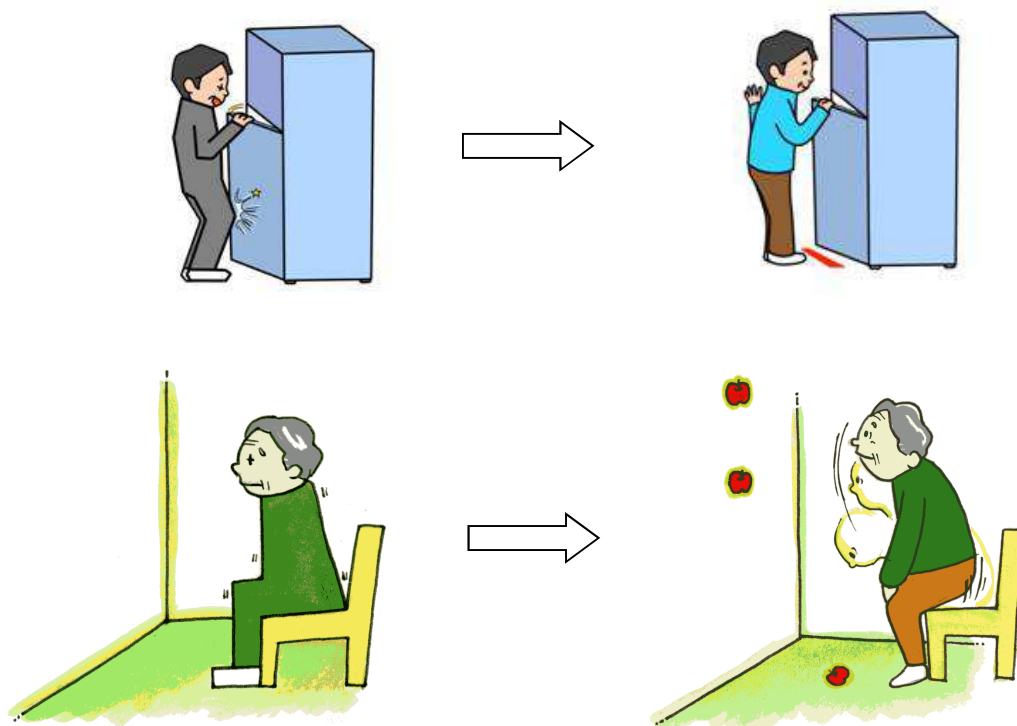
動作を行いやすくするために、住宅改修や福祉用具を利用しましょう。

Q：手すり設置や福祉用具利用は効果的でしょうか。

A：安全確保のためにも、手すり設置や福祉用具を早期に導入し、使い方に慣れておきましょう。

手すりの設置やベッドの利用が本人の安心感につながり、動作時のすくみを軽減する効果もあります。
また、手すりは体を支えるだけでなく、目印にもなります。
手すりは、いつも手を置く場所に、必要な長さだけ設置しましょう。
いつも通りの動きを助ける道具の利用を行いましょう。

A：大がかりな改修ではなく、目印をつけるだけでも動作が楽になることもあります。



公共交通 機関の利用

外出には、電車・バスの利用が欠かせません。
また、自動車・自転車も大切な交通手段ですが、
自分と他者の安全を確保することが何より重要です。

Q：電車から降車時、スムーズに動けません。

A：降車前には、開くドアの方向を確認し、ドア
近くに移動し、つま先をドアに向けるなど、
駅に着いた時に足を踏み出す準備しておきま
しょう。

生きがい

仕事や趣味はとても大切です。
仕事や趣味など活動をすることで、人は元気になります。

Q：仕事や趣味は早めに辞めた方がいいのでしょうか。

A：繰り返すことで、動作の維持・改善が
期待できます。毎日繰り返す動作は、よく
保たれますので、できるだけ続けましょう。

得意だった編み物や楽器演奏が行えなくなったとしても、
動きを考えながら繰り返し練習する
ことで、再びできるようになった
方もいらっしゃいます。
行いにくくなった動作でも、
集中的に練習することが効果的です。



介護者・
家族の方へ

適度な緊張は動きをスムーズにしますが、過度な緊張やストレスは動きを妨げます。
リラックスして動けるように心がけましょう。

Q：普段は体が動きにくいのに、趣味に取り組んでいる時は、本当に体がスムーズに動きます。その落差が極端なので、周囲の人から誤解を受けます。

A：楽しい、やりたいなどの感情が動作をスムーズにします。楽しく、やる気を持って取り組める活動がとても大切です。

A：本人の気分や状況によって、できることとできないことに大きな落差が生じます。それがこの病気の特徴です。どんな時に動きやすいのか、本人の動作を観察し、詳しく話を聞いてください。

患者会

同じご病気だからこそ理解できることがあります。
患者会におけるご本人同士の出会いやお話は有益です。

Q：患者会は何をするんですか。

A：共通の経験と関心に基づいた仲間同士の支援活動です。

全国的な組織や都道府県別のパーキンソン病患者友の会、保健所単位での患者会など、お住まいの地域にある会を確認してみましょう。

本文並びに図版に関して、無断の改変を禁ず

パーキンソン病の日常生活動作の工夫 第2版

—パーキンソン病の方々と作業療法士からの提案—

執筆者（順不同）

高畑	進一	大阪府立大学総合リハビリテーション学部
内藤	泰男	大阪府立大学総合リハビリテーション学部
西川	智子	大阪府立大学総合リハビリテーション学部
細本	愛子	千里津雲台訪問看護ステーション
牟田	博行	わかくさ竜間リハビリテーション病院
戸松	好恵	堺市健康福祉局健康部健康医療推進課

イラスト
めさき せいこ

発行

大阪府作業療法士会 パーキンソンシンドローム研究会
〒543-0045 大阪市天王寺区寺田町2-5-6
サンプラザ寺田町駅前ビル701-A号
TEL：06-6772-6763 FAX：06-4305-6699
E-mail：jim@osaka-ot.jp

2013年2月 第2版第1刷



ぜひ、この冊子をご活用頂き、皆様の声をお聞かせください。
もっと詳しく知りたい方は、書籍も参考にご覧ください。

パーキンソン病の
日常生活動作の工夫 第2版