

パーキンソンの集い



医療法人 白卯会

白井病院

パーキンソン病の リハビリテーションと日常生活動作



白井病院 作業療法士 中野正俊



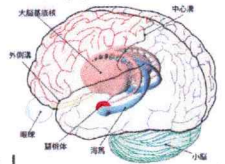
今回のおはなし

パーキンソン病を知ろう

難しい日常生活動作の工夫を知ろう

パーキンソン病とは??

脳の中にある**ドパミン**という物質が減るために、脳から体への運動命令が上手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4大徴候

安静時振戦
手、足、あごなどのふるえ



筋強剛
検査者が患者の関節を動かさず抵抗がある



動作緩慢・無動
動作が遅くなり、少なくなる



姿勢反射障害
体のバランスが悪く、倒れやすくなる



慣れていた動作が困難

それは、「歩行」だけでなく、「食事」や「トイレ」「着替え」などのセルフケアや家事動作なども・・・

- ☆ 箸や鉛筆を上手く使えない
- ☆ 服の着脱ができない
- ☆ 掃除や料理ができない



無意識に行っていた動作や複数の工程のある動作が困難に

慣れていた動作が困難

意識化(イメージ)することにより遂行可能に

- ☆ 箸の正しい持ち方、動かし方を意識していると上手く使える
- ☆ 手足の動かし方、タイミングを意識すると服に手を通せる
- ☆ 動作や工程を一つ一つ確認、意識しながらであれば時間はかかるが行える



対処方法は運動の意識化(イメージ)！！

動作の遂行にイメージを用いるのはなぜ??

手がかりなしの動作を実行することが困難

2つの動作には脳内の異なる部位が関与

手がかりありの動作は比較的行いやすい

日常生活動作の工夫のポイント

食事動作

☆食べる際によくこぼしてしまう

→食べ物をつまむ・すくう際には視覚で確認しているからできることが多いですが、口元に持って行く際に見えないのでこぼしてしまうことが多くなります。口元が見えるように鏡を置くことも一つの手段です。

☆徐々に姿勢が崩れていても気づかない

→姿勢を保ちながら食事を行うという複数の課題になっているので姿勢が崩れてしまう場合があります。鏡や家具など周囲のものを利用して垂直を意識して姿勢を正してみましょう。

日常生活動作の工夫のポイント

トイレ動作

☆便座に上手く座れない

→座る際に便座が見れなくなるので、パーキンソン病の方は暗闇で動作を行うことと同じ意味合いになっています。

便座にふくらはぎをつけたり、床に足の位置を示す目印をつけたり、他にも便座に触るなどイメージしてから座ってみましょう。

→方向転換しながら、ズボンを下ろそうとしていませんか？複数の動作になっているので一つ一つの動作を確実に行っていくことが結果的に時間的なロスも少なくなります。

日常生活動作の工夫のポイント

毎回同じ手順で行うことが大事です。

重度になればなるほど同じ手順で行いましょう。

日常生活動作の方法を変えると余計にできなくなることもあります。変更するのであれば早くから変更して慣らしていきましょう。

日常生活動作の工夫のポイント

個人によって動作を行いやすくする目印(キュー)は違います。

視覚的なものがよい人だけではなく、聴覚的な刺激のほうが動きやすい人もおられます。使い方は様々なので自分自身に合ったもの利用してみましょう。

『大阪府作業療法士会 パーキンソン』
で検索

<http://osaka-ot.jp/link/download/>

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

意欲・感情によっても影響が！

- ドパミン含有の低下によりパーキンソン症状が出現するのであれば、どのようにすればドパミンが分泌されるのか！



「がんばるぞ！」
「うれしいなあ！」
「やった！」
「素晴らしい！」

意欲が出ているとき
誉められて気分が爽快のとき
合格して喜んでいるとき
絵を見て感動しているとき

- 快の感情、意欲、幸福感を得ることでドパミンの分泌量が増える

意欲・感情によっても影響が！

- 楽しいときは動きがよい
 - 仕事の際は気合が入って動きやすい
 - 趣味の将棋ではスムーズに手が動く
 - 甲子園ではすたすた歩ける
- 気乗りしないときは動けない
- 滑りそう、危ないと感じると動けない
- 暗いと感じると足がすくむ



→周囲の人に誤解されやすい

ご家族・介護者の方々へ

- 普段は体が動きにくいのに、趣味に取り組んでいるときには体がスムーズに動きやすくなります。
- 楽しい、やりたいなどの感情が動作をスムーズにします。
- きつい言葉を投げかけられたり、不安な思いをしたときには動作が困難になります。
- 本人の気分や状況によって、できること、できないことに大きな落差が生じます。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。

→ご家族の理解も重要です

医療法人 白卯会

白井病院



次回予定

パーキンソンの集い

～自律神経症状～

日程:8月7日(金)を予定しておりますが変更の可能性もあります。