



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

こんにちは。日増しに暖かくなり、桜も満開ですね。病院の敷地内には春の花もたくさん植えられていますので、皆様もぜひご覧になってください。

春の花といえばチューリップが有名ですが、赤いチューリップはパーキンソン病と深い関りがあります。パーキンソン病を発見したイギリスのジェームズ・パーキンソン先生はチューリップが好きだったということから、赤いチューリップは世界パーキンソン病デーのシンボルマークに使われており、希望のシンボルとされています。

\* パーキンソンサロン マリーゴールドにつきましては、コロナウイルス拡大の影響により開催日時未定となっております。



## 「パーキンソンの集い・動画配信について」

奥村一哉 医師による動画は5月に配信予定となりました。テーマは『嚥下障害』についてです。白井病院ホームページにてぜひご覧ください。



## ～パーキンソン病と音楽の活用～

パーキンソン病は震えや固縮(筋肉のこわばり)、無動(動きにくくなる)など様々な特徴的な症状が出ますが、リズム形成障害も特徴の一つです。これにより、歩くときにリズム良く歩けなかったり、すくみ足や小刻み歩行が出やすくなったりします。

音楽のリズムは脳の中にある大脳基底核を刺激し、歩行のリズムが整ったり動きやすくなったりする効果があると言われています。歩くときは2拍子または4拍子で軽快で刺激が強すぎない曲が良いと言われています。例えば「三百六十五歩のマーチ」や「明日があるさ」などです。ストレッチや休憩では、ゆったりとしたクラシックなどが適しています。自分が聞いていて落ち着いたたり元気が出たりする、好みの曲が効果的です。

自宅で運動を行う場合には、好みの曲をかけながら、足踏みするなどから始めてみましょう。転倒の危険がある場合は座って足踏みでも効果はあります。動画を見ながらできるパーキンソンダンスや体操もあります。本をご紹介しますので参考にしてみてくださいね。

また、パーキンソン病では声が小さくなってしまふことがあります。歌うことで肺活量が増えたり、大きな声が出るようになる効果もあります。自分の歌いやすい曲を選んでアクセントをつけたり大きな声で歌ってみましょう。昔好きだった歌なんかもいいですね。歌が苦手な場合は、朗読も良いでしょう。

このように音楽をリハビリや生活に取り入れると体が動きやすくなったり、気持ちが落ち着いたたり、様々な効果が期待されます。音楽を上手に活用し、楽しみながらリハビリが継続できることが大切です。



作業療法士 志賀和未  
(しが あいみ)

### 〈参考図書〉

- ①「パーキンソン病はこうすれば変わる!」  
橋本 弘子、高畑 進一、宮口 英樹  
三輪書店
- ②「パーキンソン病の医学的リハビリテーション」  
林明人  
日本医事新報社



医療法人 白卯会

白井病院

HP [www.shiraihp.or.jp](http://www.shiraihp.or.jp)

〒590-0503

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

ホームページ  
QRコード

