



白井病院 パーキンソン病ニュースレター

『明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。』



みなさま寒い中いかがお過ごしでしょうか？
あまり外出せず、おうちで過ごさせる方も多いと思います。あまり歩かないでいると足腰が弱り、体力も減ってきてしまいます。パーキンソン病ではすくみ足や姿勢反射障害も影響して転倒しやすいことも心配ですね。体調には気をつけながら自分のペースで歩くことも大切なことです。

今回は「歩くこと」に関する福祉用具や補助具についてお話をさせていただきます。

～歩行に関する福祉用具・補助具について～

①杖

一般的に杖は足の力が弱ったときに使われます。パーキンソン病の方も足の力が弱い場合がありますが、どちらかという姿勢のバランスやすくみ足が問題になることが多いです。その場合はL字型杖やパーキンソンステッキなどを用いると有効な場合があります。L字型杖とは1本杖を逆さにしたようなもので、Lの部分をもたぐようになると歩きやすくなります。パーキンソンステッキも同じ原理です。

ノルディックウォーキングやポールウォーキングに使われる2本のポールも活用できます。2本あることで歩行姿勢も安定しやすく、前かがみになりにくいため姿勢が良くなり、歩行しやすくなります。



L字杖
パーキンソンステッキ



ノルディック
ウォーキング

②歩行器

様々な種類の歩行器があるので自分の体形や姿勢に合ったものを選ぶことが大切です。写真(左)のものはブレーキ付きで座れる腰かけがついています。四輪型の場合は転倒予防に優れており、突進歩行になりやすい方には自動抑制ブレーキがついている物もあるので歩くスピードの調節ができます。

歩行器はまだ抵抗があるという方にはウォーキングキャリー(右)というものがあります。キャリーバッグでも代用可能ですが、持ち手がしっかりしておりタイヤも大きくブレーキもあるので扱いやすくなっています。



四輪型歩行器



ウォーキングキャリー

③その他 『レーザーポインター』 『Qピット』

レーザーポインターを地面に当てながら歩くことですくみ足を改善したり歩幅を大きくする効果があります。

Qピットは視覚的キューと聴覚的キューを用いた身体密着型の移動支援機器です。軽量の機器を腰部に巻くと、LED光により床にラインが映し出され、電子メトロノームにより一定のリズムを刻むことができます。



レーザーポインター



Qピット



作業療法士 志賀和未(しが あいみ)

