



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。

皆様こんにちは。秋も深まり、日一日と寒さがつのりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

気温が低くなり、空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザウイルス・ノロウイルスなども流行する季節となります。外からウイルスを持ち込まないようにマスク・手洗い・消毒も大切ですが、それらに加えてお部屋を暖めたり、湿度を保ってこれからの季節に備えていきましょう。室温は22～26度、湿度は50～60%が目安となります。

今回は当院作業療法士の志賀よりお話をさせていただきます。

\* 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。

## ～パーキンソン病の特性を考える～生活で困難に感じる動きとその工夫①

パーキンソン病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命令がうまく届かなくなり、体が動かしにくくなります。今回は生活で困難に感じる動きについてパーキンソン病の特性を考えながらお話をさせていただきます。

まず一つ目は『意識をせずに行う動き』です。起き上がる、立つ、歩く、服を着るなど普段は「こうしよう!」と意識していない慣れているはずの動きが難しくなるのが特徴です。そのため、逆に動きを意識し、運動をイメージすることで動きやすくなる場合があります。

二つ目は『自分の体が見えない時の動き』です。お布団の中で寝返る、ズボンの後ろを上げる、暗いところで歩くなどです。自分の体が見えない場合と周りの環境が見えない場合どちらも同じように動きにくくなる場合があります。しっかりと体や物、環境を目で確認したり、部屋を明るくするなど動きやすくなる場合があります。

歩く時の工夫としては、普段は意識しない自分の体の動かし方を意識してみましょう。左右どちらの足から先に出すのか、足をどれくらい上げているのか、膝をどれくらい曲げるのか、そんな風に意識を向けてみましょう。また、タイルや床の線や目印などを意識するのも効果があります。

起きる時には布団をかぶっていますよね。自分の体が見えにくいと体が動かしにくくなります。まずは自分の体をお布団から出すことから始めましょう。手や足など出しやすいところから出すと良いです。体が出せたら①膝を立てる②顔を起きたい方向に向ける③体をひねって横向きになる④足をベッドから下ろす⑤腕や手で体を起こす、など一つ一つの動きを意識して起きてみましょう。自分で声に出して確認するのも良いかもしれません。

服の脱ぎ着ではズボンのお尻側がうまく履けない、首元のボタンがかけにくい、手や足が衣服に入ると見えなくなると動きにくいなどがあります。まず、見えることでおこないやすくなりますので、鏡を見ながらおこなう、袖や裾はあらかじめ引き寄せてまとめておき、すぐに通せるようにしておくことスムーズになります。また、ズボンはお尻側に手を差し込んでから手のひらを外向きにして引き上げると履きやすくなります。

どの動きにおいても、「まず目で見て確認する」、「ひとつひとつの動きを意識して行う」、「事前にイメージをしてから行う」と動きやすくなります。困ったときは試してみてくださいね。

ですが、あまりに意識しすぎると焦ったり疲れてしまいます。その時は一旦、その動きをやめてリラックスしましょう。



作業療法士 志賀和未  
(しが あいみ)

趣味：料理、音楽鑑賞  
好きな言葉

「できない理由を探すより  
できる方法を考える」  
「一期一会」



医療法人 白卯会 〒590-0503

白井病院

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

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

ホームページ  
QRコード

