



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、蒸し暑い毎日が続いていますね。外出自粛も解除され、不安は残る中ではありますが外出する機会も増えてきたのではないのでしょうか。

こまめに水分補給をする、人との距離を取ったうえでマスクを外して休憩するなど「熱中症」にはくれぐれも注意をしてくださいね。食事や睡眠など日ごろの健康にも気を付けて蒸し暑い季節を乗り切りましょう！

今回は作業療法士の志賀より「パーキンソン病のリハビリテーション」についてのお話をさせていただきます。

パーキンソンサロン マリーゴールドの開催日時につきましては秋以降となっております。詳しい日が決定しましたらお知らせいたします。

## 『パーキンソン病のリハビリテーション』～生活を楽しむ～

今回は『パーキンソン病のリハビリテーション』についてお話します。

皆さんはリハビリと聞くとどんなイメージでしょうか？

筋力トレーニング？ マッサージやストレッチ？ 歩く練習？  
このような運動を思い浮かべる方が多いのではないかと思います。リハビリテーションの語源はラテン語で「再び適した状態となること」を言います。単に運動や訓練をすることではなく、自分らしい生活を再び取り戻すこと、元どおりの生活とはいかないかもしれませんが、生活をしやすくする、生活を楽しめる、幸せを感じられる生活をする、そのことこそが本来のリハビリの目的ではないかと考えています。

じゃあ、パーキンソン病のリハビリって何をすればいいの？どんなことをすると効果的なの？と思われると思います。

実はこれだけをしていけば皆に効果があるというようなりハビリは残念ながらありません。人それぞれ得意なこと・苦手なことがあるように、人それぞれ病気によって苦手となる部分、それほど変わらない部分が違うからです。

パーキンソン病になると振戦（ふるえ）、筋固縮、無動・寡動、姿勢反射障害などの運動機能障害があらわれ、体が動かしにくくなります。動かしにくいので動かないでいるとどんどん筋力や体力、心肺機能が落ちて、本当に動けなくなってしまいます。それを防ぐためには日々の運動の習慣やリハビリが必要となります。運動の内容はウォーキングや体操、ダンス、動きにくい方は座って足踏みや腕を回す、手をグーパーするなど何でも良いのです。大切なことは「楽しむこと」と「続けること」です。

皆さんは何をしているとき楽しいでしょうか？嬉しい、やる気が出てくる、幸せなどの気持ちを感じているときは体が動かしやすくなります。趣味や家族、今までに経験してきた嬉しかったこと楽しかったこと全てが自分の味方になってくれますよ♡

音楽（演歌、ジャズ、ポップスでも何でも！） スポーツ（ウォーキング、ゴルフなど）  
ダンス（社交ダンス、パーキンソンドダンス） 体操（ラジオ体操、地域の体操など）  
何でもいいので何か安全にできるものから取り入れてみましょう。「得意なものは何もない。」「今から趣味と言われても...」という方でも大丈夫。好きな曲や昔よく聞いた曲をかけながら手足を動かしたり、自分が心地よい、楽しいと思えることから始めてみましょう。



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

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

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

ホームページ  
QRコード

