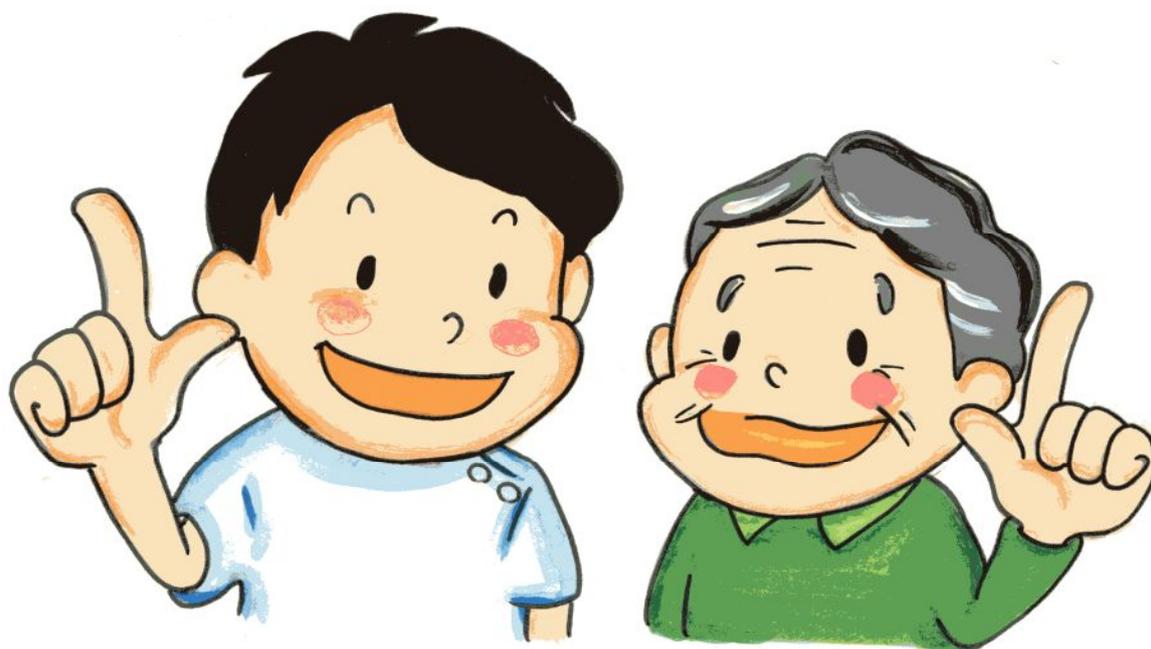


# パーキンソン病の 日常生活動作の工夫



## パーキンソン病の方々と 作業療法士からの提案



社団法人 大阪府作業療法士会 学術部  
パーキンソンシンドローム研究会

## はじめに

### パーキンソン病とは

- 脳の中にあるドーパミンという物質が減るために、脳から体への運動の指令がうま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」「手などがふるえる」「姿勢を保てなくなる」などが主な症状です。

### パーキンソン病の治療

- 脳のドーパミンを補う薬などの服薬が中心であり、医師の指示通りにきちんと飲むことで、症状のコントロールが期待できます。
- その他、できる範囲で身の回りのことを行い、適度な運動量を保つことが、動作の維持・改善に有効です。

### お読みいただく皆様へ

- 今回、どうすれば生活上の様々な動作が行いやすくなるかについて、パーキンソン病の方々と作業療法士から意見を集めました。これらの意見を検討し、有益な情報であろうと判断したものをここにご紹介いたします。
- これらの情報がすべての方にとって有益とは限りませんが、この冊子が少しでも皆様の生活のお役に立てば幸いです。



## 日常生活動作の工夫のポイント

### ①できるだけ単純な運動を意識しましょう

■曲げたり伸ばしたりを交互に繰り返す(反復変換)運動が苦手になります。このとき動きを一方向にすると動きやすくなります。たとえば、歯磨きでは上下に連続してブラシを動かすと動きがとどこおります。しかし、上から下あるいは下から上への一方向の動きを意識すると磨きやすくなります。

### ②ひとつひとつの動作を確実に行いましょう

■複数の動作を同時に行うこと、たとえば、布団をめくりながら起き上がることは難しく、動きがとどこおりがちになります。一つ一つの動作に分けて、順に行いましょう。

### ③目印や音を上手に使いましょう

■動作の開始が困難なとき、目印や掛け声(音)が効果的なことが良く知られています。目印や掛け声は歩くときだけでなく、立ち上がりや方向転換のときにも有効です。

### ④心理的にリラックスできる環境を整えましょう

■多くの方は「危ない」「できない」と感じたり、あせったとき、あるいは「やりたくない」と思ったとき、極端に動きにくくなるようです。安心して動ける環境を整え、マイペースを心がけましょう。また、気持ちの持ち方も大切です。

### ⑤早めに動作や環境を変更し、慣れておきましょう

■多くの方は新しい動作を覚えることが次第に苦手になります。早期から、お風呂の入り方を安全な方法に変更する、トイレに手すりをつけるなどの工夫をし、慣れておきましょう。

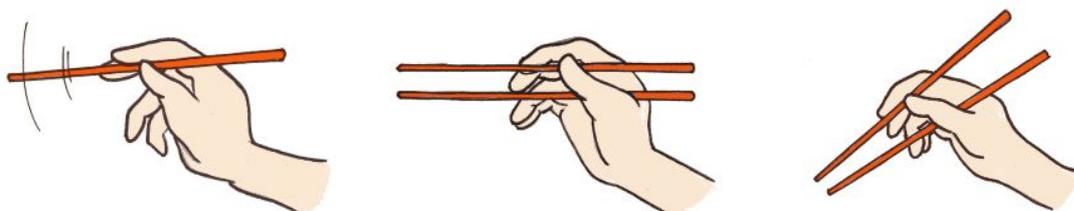
## 食事動作の工夫

### 食物を口に運ぶ動作を確実に行う

■左手でお茶碗を持ちながらおかずをつまむのではなく、お茶碗を置いてからおかずをつまみましょう。ひとつひとつの動作を確実に行うことが大切です。コップで飲むときも「持つ」、「口元まで運ぶ」、「傾ける」という順に分けて行いましょう。

### 箸の持ち方を意識する

■食事中、箸でうまくつまめなくなったときは、箸を(1本だけ)鉛筆のように動かすと、再びつまみやすくなります。  
■食べ物をさく、魚をほぐすことができないときは、二本の箸が平行で間が狭くなっていないか注意しましょう。一度、手を止めて正しく持ちなおすことも有効です。



### 食器の色も大切です

■白いご飯を赤いお椀によそうと、コントラストがはっきりして、手が動きやすく食べやすいという方がいます。食器の色にも配慮してみましょう。



### できるだけよい姿勢で

■食事中、姿勢が傾くと、口に運びにくく飲み込みも困難になります。その都度、家具や柱を目印に姿勢を正すようにしましょう。  
■椅子に座って食事する場合は、足裏が床にしっかりとつく椅子を使いましょう。肘掛付きの椅子も便利です。また、食卓の高さを調整することも必要です。

## トイレ動作の工夫

### ズボンの上げ下げを簡単に

■お尻のふくらみに沿わせてズボンを上げ下げすることが難しいようです。この場合、サスペンダーを利用する、あるいは、図のようにズボンの前部は外側から、後部は内側から握って上げ下ろしするとうまくゆくことがあります。

■ズボンは伸縮性があり、腰回りに余裕のあるものが適しています。

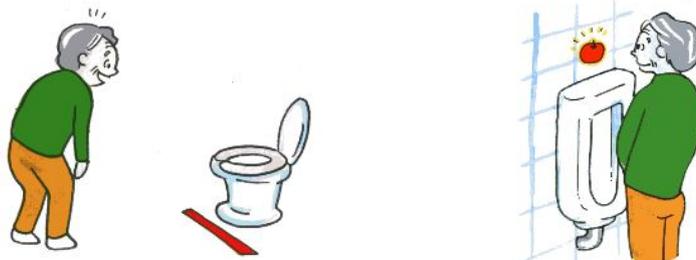


### トイレでは目印が効果的

■便座にまっすぐ座れない方がいます。このとき、床に足の位置を示す目印をつけるとうまく座れます。

■方向転換が困難なときには、動きたい方向に目印を付け、それを見る、それに手を伸ばすなどの方法が動作を容易にします。

■男性は立位での排泄時に姿勢が前かがみになります。よい姿勢を維持するため、目線の高さに目印をつけるとよいでしょう。



### てすりや洗浄機能付便座を検討しましょう

■まだまだ大丈夫と過信せず、早期から手すりや洗浄機能付便座を設置しましょう。ドアの開閉や洗浄レバーの操作、そして後始末がしやすくなります。

■ボタン操作に慣れるためにも早期からの導入が大切です。

■スリッパや、床マットはつまづきやすいので使用を避けましょう。



## 着替え動作の工夫

### 上着を着るとき、脱ぐとき

■手が「そで口」から出しにくい場合があります。動きにくい側の手から「そで」を通す、両手を「そで」に通してからかぶる、大きめの上着を用いるなどの工夫が必要です。

■脱ぎにくいときは「後ろえり」を持って引き上げましょう。

■手を抜く時は「そで口」ではなく肩部分を持って下ろしましょう。



### ボタンをかけるとき

■穴にボタンを通すのではなく、逆にボタンに、穴を合わせるよう意識することで動作可能な場合があります。

### ズボンをはくとき

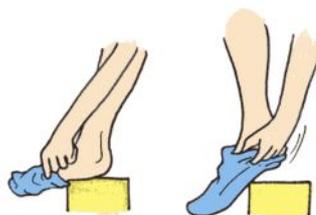
■ズボンの「すそ」から足先を出しにくい場合があります。最初にズボンの「すそ」を束ね、足首に輪を通すように行いましょう。



### 靴下をはくとき、脱ぐとき

■足を浮かせて靴下を着脱することが困難になります。このとき足を組む、あるいは木片や台などを利用し、つま先を浮かせた状態で靴下に足を入れましょう。次に足の位置を変え、かかと部分を浮かせた状態で靴下を引き上げます。脱ぐときは逆の手順で行います。

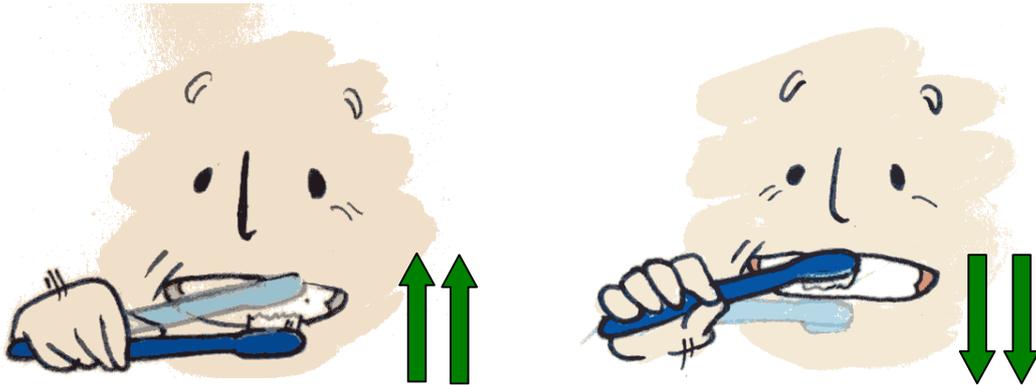
■靴下の着脱は、椅子やベッドに座り、安定した姿勢で行うことが重要です。



## 身だしなみ動作の工夫

### 歯を磨くとき

■上下に連続してブラシを動かすと動きがとどこおります。このとき「上から下」あるいは「下から上」への一方向の動きだけを意識すると磨きやすくなります。



■ブラシを歯にあてようとする動作がとどこおることも多いようです。このとき鏡を見て確認すると磨きやすくなります。

### 髪を整えるとき

■ブラシで髪をとかすときには、歯磨きと同様に鏡を見ながら一方向の動きを意識すると手が動きやすくなります。

### ひげそりやお化粧など

■ひげは、そりにくい部分も多いのですが、歯磨きと同様に鏡を見ながら一方向の動きを意識して行いましょう。

■好きな所に出かけるときはお化粧がしやすいという人もいます。意欲の有無が動作のしやすさに影響するようです。

■身だしなみ動作を保つには生活にメリハリをつけ、人との交流を多く持つよう心がけましょう。

## 入浴動作の工夫

### お風呂場の移動には安心感が大切

■床が濡れている、足下が暗くて見にくいなど『危ないなあ』と感じるときに足が出にくくなります。手すりや滑り止めマットの設置、照明を明るくするなど、安心感を与える工夫がお風呂場の移動を容易にします。

### 体を洗うとき

■特に背中が洗いにくくなるようです。このとき動きを単純にする工夫が有効です。両手に力を入れて交互に引っ張るのではなく、一方の手はタオルをにぎる、他方の手でタオルだけで引っ張るよう意識して動かしましょう。

■長めのタオルや輪つきのタオルなども有効です。



### 浴槽に出入りするとき

■立ったまま浴槽をまたぐ動作を長く続けるためには、早めの手すり設置やすべり止めマットの設置、洗い場と浴槽内の段差を小さくするなどの工夫が重要です。

■座って浴槽をまたぐためのイスやバスボードの利用はかえって動作を困難にする場合もあります。

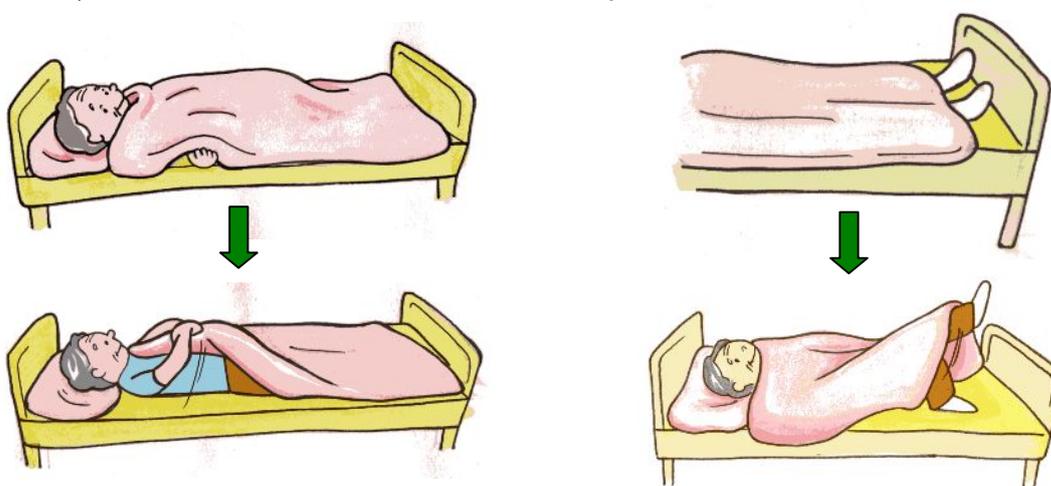


■早めの環境の変更を検討しましょう。安全で安心感を与える環境は動作の改善につながります。早くから手すりを使うなどの動作に慣れておく必要があります。

## 起き上がり動作の工夫

### 起きあがるとき

■軽い羽毛布団を使っても布団をめくって起き上がることが困難になります。このとき手先を少し布団から出せば、布団をめくって起き上がることが容易になります。また、足先を出せば布団を蹴り上げることが行いやすくなるようです。手先、足先を布団から出すことを手伝ってもらってもかまいません。



■起き上がりはひとつひとつの動作を確実に行いましょう。まず、布団をめくって動かしやすい側の手足を下にして横向きになる、次に両足をベッドから下ろす、最後に上半身を起こす、これらの動作を順に意識して行いましょう。

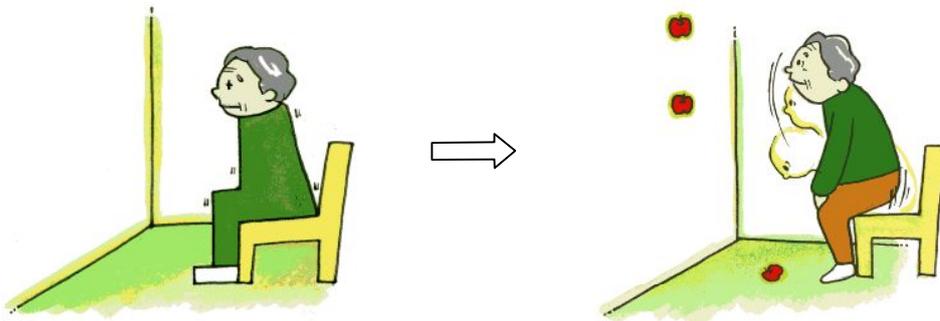
■ベッドマットはやわらかすぎず、動きやすい硬さのものを選びましょう。電動ベッドの背上げ機能を利用することも有効です。



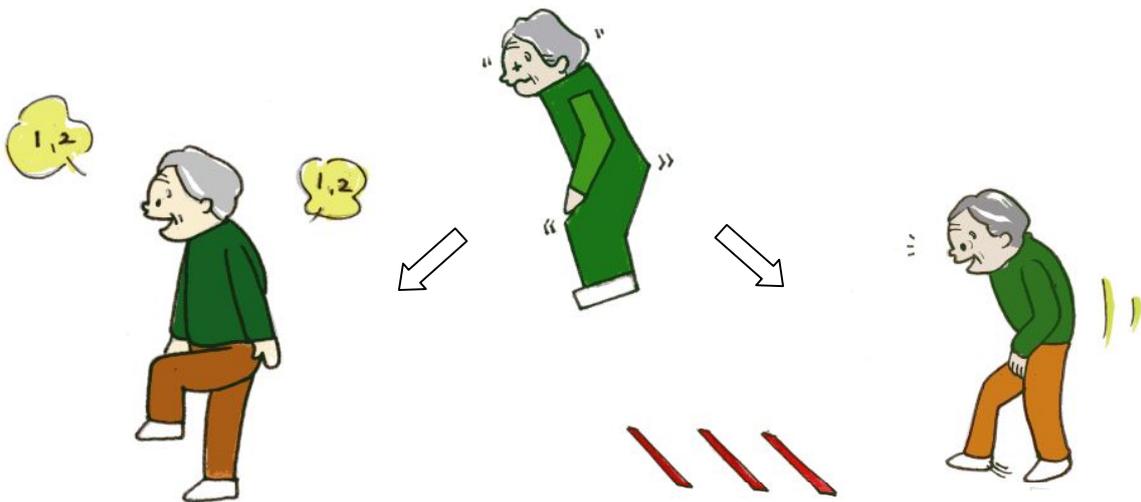
## 移動の工夫

### 立ちあがるとき、歩くとき

■立つとき、いきおいよく一気に立ち上がるのではなく、ひとつひとつの動作を確実に行いましょう。「足を引く」、「床を見ながらお辞儀する」、「前を見ながらおしりを上げる」ことを意識しましょう。また、一つ一つの動作を促す目印の利用も有効です。



■歩き始めに足が出にくくなります。このとき、足踏みをしてから歩き始める、「イチ、二」などの号令をかける、床に引いた横線をまたぐなどの工夫が有効です。



■杖や押し車の使用は、必要最小限にとどめたいと誰もが考えます。しかし、多くの方は新しい動作を覚えることが次第に苦手になるようです。早い時期から杖や押し車の使用に慣れておきましょう。

■足ふきマットなどは、歩行時に足先が引っかかりやすいので使用をひかえましょう。

## コミュニケーションの工夫

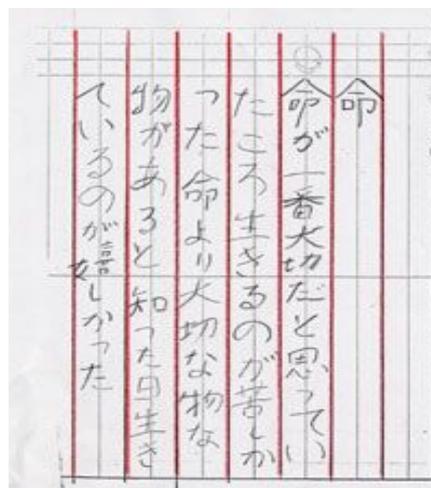
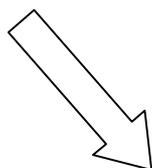
### 話すとき

■顔や舌の筋肉も動きにくくなり、話しづらくなります。ガムや飴を口に含み、舌や顎をよく動かした後は、話しやすくご飯も食べやすくなることがあります。また、よだれが減るとおっしゃる方もいます。

### 字を書くとき



■文字を書くと、だんだんと小さくなってゆきます。



■字を書くとき、目印となるはっきりとした升目や罫線を用いること、升目（罫線）いっぱいを書くよう意識することが有効です。（上と右の写真は、同じ方が同じ日に書いたものです）

■手が動きにくいと文字を書く機会が減りがちです。書道や日記など継続的に字を書くことは、身体機能を維持するだけでなく、生活を豊かにします。また、認知症予防にも有効とされます。意識して機会をもち続けましょう。

## 家庭での体操

■家庭でのリハビリテーションは、運動能力の維持や症状を緩和するために、とても重要です。

■自宅でできる体操の一例をあげています。医療機関で相談の上、毎日の習慣として実施してください。



■よい姿勢を保つための運動。  
手を前後左右に大きく動かし、背筋を伸ばしましょう。



■首を回したり、前後左右に動かしましょう。



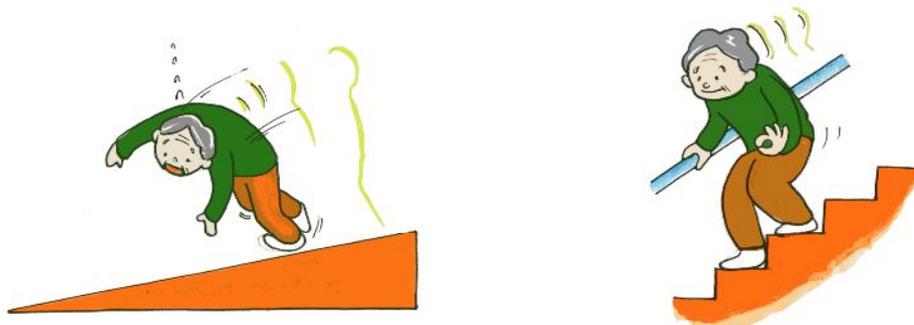
■よい姿勢を保つための運動。体を左右にねじりましょう。



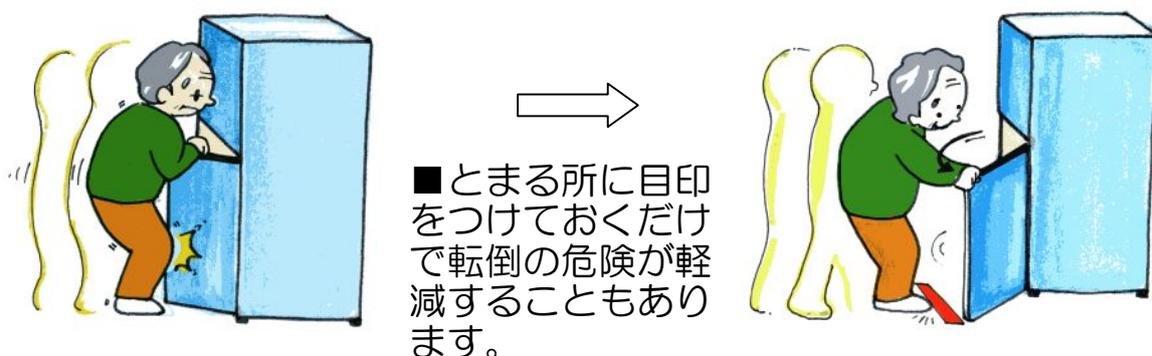
■顔の運動  
頬をふくらます・口を大きく開ける・口をすぼめて息を吐くなど。

## 住環境について

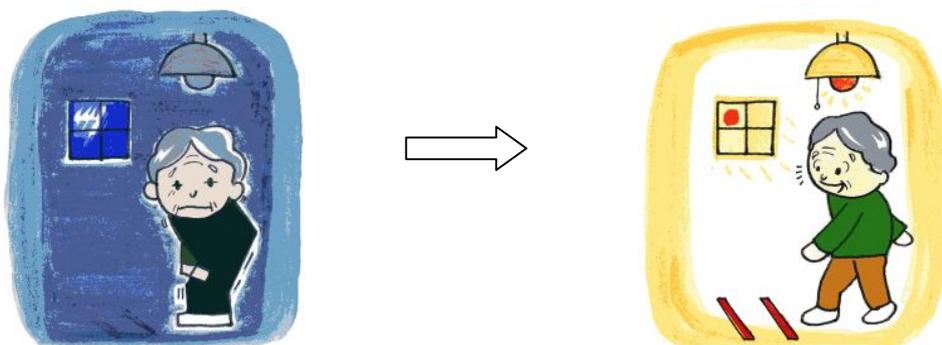
■路面や床面が傾いているスロープではバランスを崩すことがよくあります。むしろ、敷居や階段などの段差の存在が足をでやすくします。



■冷蔵庫やタンス、ドアを開閉するとき、「ドアを開けながら、体を移動する」という二つの動作が必要なため、転倒の危険性が高くなります。一つ一つの動作を確実にを行うため、立ち止まる位置に目印をつけましょう。また、手すりは体を支えるだけでなく、手を伸ばす場所の目印にもなります。



■明るく、見やすくしましょう。夜間や暗い場所では動作がとどこおります。一方、明るく、周囲が見やすい場所では、動作が思いのほか容易になります。廊下やトイレ、浴室などの照明を明るくしましょう。



## 余暇活動（スポーツなど）

■輪投げ、キャッチボール、風船バレーボールなど標的のあるゲームやスポーツでは、体を動かしやすいようです。さらに、勝敗を競うことが効果を増します。

■スポーツの他にも、カラオケや茶話会などは、大きな声を出すことや人との交流の機会を増やし、心理面により影響を与えます。生きがいの一つとして、また健康のためにも、余暇活動をお勧めいたします。



## ご家族の方へ

■「さっきはできたのに・・・どうしてできないの?」、「先生の前ではできたのに・・・」、「なまけているのでは?」という声をよく聞きます。時間や場所によってご本人のできることには大きな落差があります。このことに、ご家族の多くは混乱し、とまどっているのではないのでしょうか。これらはパーキンソン病の方に共通する特徴なのです。どんなときに動きやすいのか、ご本人の動作をよく見て話を聞いてあげてください。

■「早く、早く」とせかし過ぎるとパーキンソン病の方は緊張し、かえって動きにくくなります。ご本人の動作は気分や気持ちに左右されやすいようです。時にはご本人のペースにあわせることも大事です。

■また、動きを促す際の声かけは具体的にしましょう。「さあ、歩いて」ではなく「太ももを上げて」など、動かす部分を意識できるような声かけをしましょう。

---

# パーキンソン病の日常生活動作の工夫

## —パーキンソン病の方々と作業療法士からの提案—

---

### 監修

社団法人 大阪府作業療法士会 学術部  
パーキンソンシンドローム研究会

### 執筆者（順不同）

高畑 進一	大阪府立大学総合リハビリテーション学部
内藤 泰男	大阪府立大学総合リハビリテーション学部
細本 愛子	千里津雲台訪問看護ステーション
牟田 博行	わかくさ竜間リハビリテーション病院
戸松 好恵	堺市健康福祉局健康部健康増進課
眞銅 恵	介護老人保健施設ベルアルト
山内 和江	近畿大学医学部附属病院

### イラスト

目崎 聖子 嘉誠会山本医院リハビリテーションセンター

---

第1版 1刷 平成18年 2月 発行  
2刷 平成19年12月 発行

社団法人 大阪府作業療法士会  
〒543-0045  
大阪市天王寺区寺田町2-5-6 たつみや第3ビル701A  
Tel 06 - 6772 - 6763  
Fax 06 - 4305 - 6699  
ホームページ； <http://osaka-ot.jp>



ぜひ、この冊子をご活用頂き、  
皆様の声をお聞かせください。

**OT**  
SAKA