

第14回 リハビリテーション：ストレッチ

〈監修〉 頼高 朝子先生

(順天堂大学医学部附属 順天堂越谷病院 脳神経内科 教授)

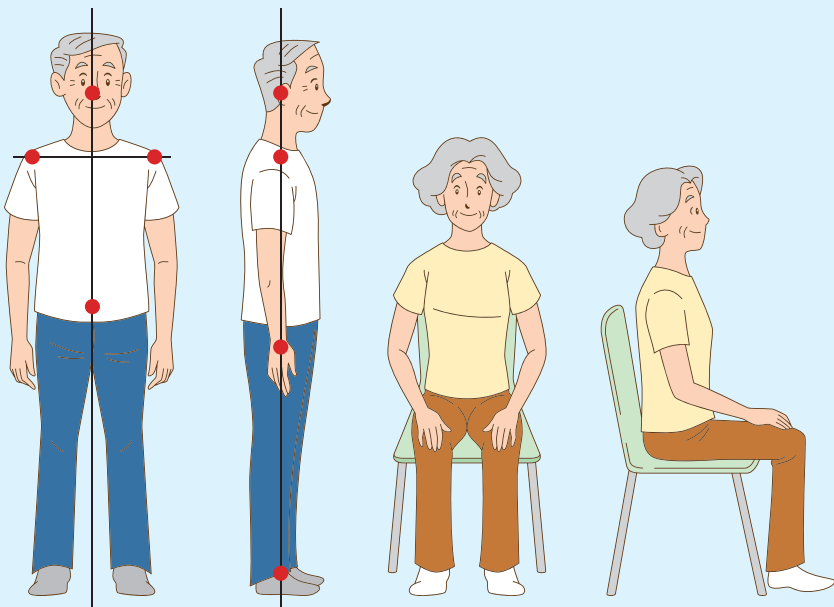
………… ストレッチを始める前の注意点はありますか？

パーキンソン病の方は前かがみ姿勢になりがちとなり、関節や筋肉が硬くこわばりやすくなります。関節や筋肉のこわばりを取るための運動(ストレッチ)を続けることで、柔軟性が維持・改善され、転倒しにくい体づくりにつながります¹⁾。

まず、自分の姿勢を鏡で確認してみましょう。前かがみになっていないか、体が左右に傾いていないかをチェックしてみましょう。正しい姿勢に見える場合でも、背骨・肩甲骨・骨盤・股関節・足関節などの柔軟性を改善することによって全身運動が行いやすくなります²⁾。

実際、多くのパーキンソン病の方が、生活習慣に運動やリハビリテーションを取り入れることによって、「歩きやすくなった、体がやわらかくなった、筋力がついた、日常動作がしやすくなった」、また介助が必要な方は「転倒が減った」、などの効果を実感しているというアンケート結果もあります³⁾。ぜひ、積極的にストレッチも行ってみましょう。ただし、脊椎や関節に病気や痛みのある方や高齢の方は、事前に主治医にご相談ください²⁾。

●正しい姿勢のチェック方法



〈姿勢を整える方法〉

- ・両足は肩幅に開く
- ・胸をはる
- ・骨盤を前傾に(おへそを前に突き出す)

〈チェックポイント〉

- 前かがみになっていないか
- 肩骨・肩甲骨が丸まっていないか
- 体が左右に傾いていないか
- 骨盤が後傾していないか⁴⁾

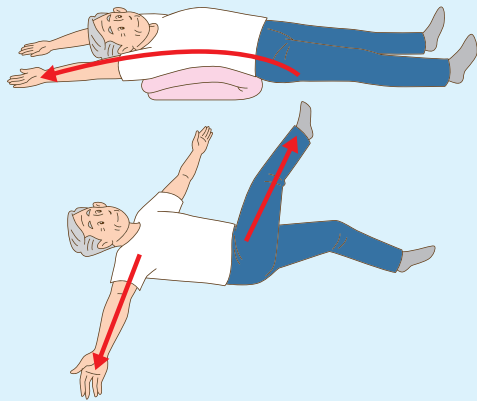
………… 具体的には、どんな動作をすればよいですか？

パーキンソン病の方に特に大切なのは、体幹や背中を伸ばしたり、ひねったりするストレッチです。また、足関節が硬くなってしまうと体のバランスを後ろに崩しやすくなるので、足関節・足指のストレッチも大切です²⁾。

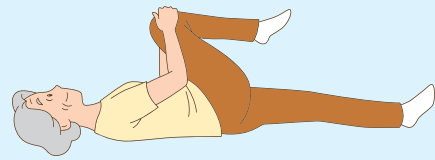
自分でできる場合は自分で、ときには椅子や壁を使ってみましょう。自分で行うのが難しい場合は、周囲の人に手伝ってもらいましょう²⁾。

●柔軟性維持のためのストレッチ(例)

〈肩や背中を伸ばす〉

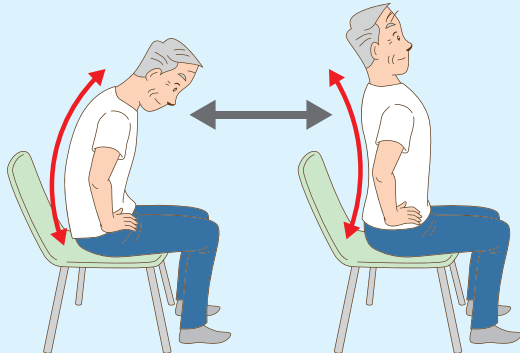


〈股関節を伸ばす〉

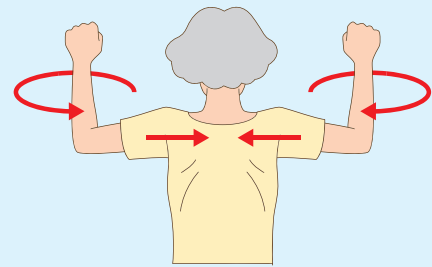


片方の足を曲げて、両手で胸の前に抱え込み、
静止する
伸ばしている足の股関節と膝を浮かせない
反対側の脚も同様に行う

〈椅子を使って肩や背中を伸ばす〉



背中をそらせ
骨盤を起こす



胸をはり
肩甲骨を内側によせる

………… 効果的なストレッチを行うためのポイントがありますか？

筋肉や関節を痛めないように、痛みが生じない範囲でゆっくりと体を伸ばすことが大切です。自分の呼吸に耳を傾けながら、1つのポーズを20~30秒キープし、それを数回くり返すようにしましょう。体を伸ばしながら左右の動きに差があるかどうかも確認してみましょう^{2,5)}。

ストレッチは単発的に行うのではなく、1日に数回こまめに継続して行うことが理想です。朝起きたとき、入浴後などに10分ずつなど⁶⁾、生活習慣に組み合わせると続けやすくなります。習慣化することで、姿勢を改善し、体の動きをスムーズにし、転倒しにくい体をつくりましょう¹⁾。

ストレッチのポイント

- ・反動をつけずに、体を**ゆっくり大きく**伸ばす
- ・呼吸に合わせて、1つの姿勢を**20~30秒**保つ
- ・筋肉を痛めないように、痛みが生じない範囲で行う
- ・ストレッチを行いながら、体の左右差をチェックする
- ・無理のない範囲で、1日に数回こまめに行うとよい(例えば、朝・入浴後などに10分ずつ)
- ・一人でできない場合は周りの方に手伝ってもらおう

村田美穂(編著)：スーパー図解パーキンソン病。法研。東京。2014。p126
村田美穂(編著)：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂第3版。医薬ジャーナル社。東京。2017。p75, p83 より作成



頼高 朝子先生
からのコメント

パーキンソン病の治療には薬物治療に運動療法を合わせて行うとより効果的です。硬くなった筋肉や縮んでしまった腱をストレッチによりほぐして伸ばすことは怪我の予防につながります。病院やリハビリ施設で行うリハビリテーションだけでなく、毎日のストレッチや運動は生活の質を下げないための患者さん自身でも行える治療のひとつです。安全な場所で、是非お気に入りの音楽を聴きながら行ってください。

参考資料

- 1) 柏原健一(監修)：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社。東京。2018。pp62-63
- 2) 村田美穂(編著)：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂第3版。医薬ジャーナル社。東京。2017。pp76-79
- 3) 林明人(編著)：パーキンソン病の医学的リハビリテーション。日本医事新報社。東京。2018。p31
- 4) 頼高朝子(製作・著作)：パーキンソン病患者さんのやさしい体操。Neuroscience Laboratory Japan。2021。
- 5) 村田美穂(監修)：スーパー図解パーキンソン病。法研。東京。2014。p126
- 6) 村田美穂(編著)：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂第3版。医薬ジャーナル社。東京。2017。p83