

〈監修〉三原 雅史 先生

(川崎医科大学医学部 臨床医学神経内科学 教授)

………… なぜ筋力トレーニングが必要なのですか？

パーキンソン病のリハビリテーションでは、意識して体を動かすことにより、運動不足になるのを防ぐとともに、体力の維持、体の柔軟性の維持、筋力の維持を図ります。そのためには、ジョギング、ウォーキング、自転車漕ぎなどの全身運動が有効ですが、これらの全身運動だけ行えば十分というわけではありません。体の柔軟性と筋力に関しては、部分によってはトレーニングが不十分になりがちですので、それぞれストレッチと筋力トレーニングを行って不足を補います^{1,2)}。(ストレッチについては、「もっと知ろう！パーキンソン病 第14回」を参照してください。)

●パーキンソン病のリハビリテーション—3つの目的

基礎的体力の維持

心肺機能を健全に保つ

体の柔軟性の維持

基本的動作や、姿勢の維持に必要な筋肉を健全に保つ

筋力の維持

筋肉と関節を柔軟に保つ

ジョギングやウォーキングだけでは不十分なことも。そのような場合には、筋力トレーニングを別に行ってみましょう。



筋力トレーニングとして、特に股関節周囲や膝関節周囲の筋肉、背筋・臀筋など、歩行や日常生活動作、正常な姿勢の維持に必要な筋肉を意識したメニューを組み立て、毎日の運動に取り入れることが大切です²⁾。

………… 筋力トレーニングのために、どんな運動をすれば良いですか？

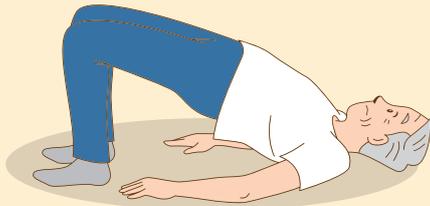
スポーツジムなどを日常的に利用できる方は、上に述べた股関節周囲や膝関節周囲の筋肉、背筋・臀筋などの運動を中心にメニューを考えます。また、介護保険の器具を使ったりリハビリテーションも利用可能であれば検討してみましょう²⁾。

自宅で手軽にできる筋力トレーニングの例をイラストに示します。いずれも背筋・臀筋の強化に有効で、パーキンソン病に特有の前傾姿勢の予防になります。椅子からの立ち上がり運動は、ゆっくり立ち上がり、またゆっくり腰を下ろす動作(立ち上がって腰を下ろすまで5秒程度が目安)を10回で1セットとし、1日3セットから始めて、少しずつ増やしていきます。この動作を10回続けるのが大変だと感じる方は、椅子の高さを高くしてみてください。逆に、楽に10回以上できる方は、椅子を低くしてチャレンジしてみましょう²⁾。

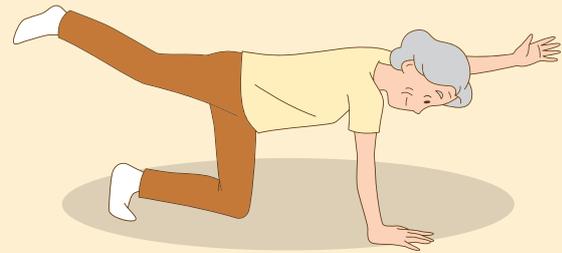
なお、これらの運動は背骨に負担がかかることがあるので、高齢の方、腰痛のある方は、主治医に相談してから行ってください²⁾。

●自宅のできる筋力トレーニング

ブリッジ



5秒間この姿勢を保つ
かかとがひざの下にくるように



5秒間この姿勢を保つ
手のひらを上向きに
難しい場合は、手または足だけを上げる

スクワット

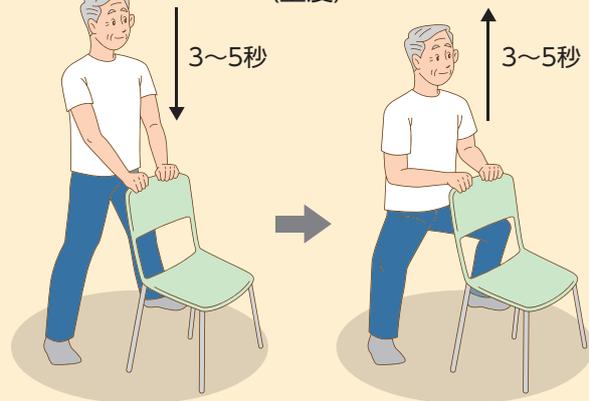
(軽度)



いすからの立ち上がり

スクワット

(重度)

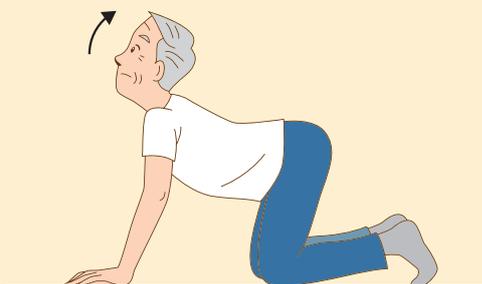


いすにつかまっでの立ち上がり

参考資料：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. p79

パーキンソン病では、首の後ろの筋力が弱くなって、顔を持ち上げてまっすぐ前を向くことができない「首下がり」の症状がみられることがあります。そのような場合には、お薬の調整を行うほか、首の後ろの筋肉を強化するため、四つん這いになって天井を見る動作や、腹ばいになり首を後屈させる運動を行うこともあります。これらの運動は、痛みのある時には行わないようにします³⁾。

●首下がりの筋力トレーニング



四つん這いになり天井を見る



腹ばいになり首を後屈させる

参考資料：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. p76



三原 雅史先生
からのコメント

リハビリテーションは継続することが何よりも重要です。一回にすべてをこなすのではなくて、できる範囲で少しずつでも毎日継続していくことが重要です。一日に行った運動やリハビリテーションなどを記録しておくことで、毎日の変化や進歩が実感できることもあるので、ぜひ習慣づけるように頑張ってください。

参考資料

- 1) 村田美穂(監修): スーパー図解パーキンソン病. 法研. 東京. 2014. pp126-127
- 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. pp79-80
- 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. pp73-78