

歩行困難の改善のための リハビリテーションと工夫

〈監修〉志村 秀樹先生

(順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター 脳神経内科)

………… 症状が進行すると歩くことが困難になると聞きますが、改善はできますか？

パーキンソン病が進行すると、前かがみ姿勢や股関節・膝関節の屈曲などによって、歩くときに最初の1歩が出にくくなったり(すくみ足)、歩幅が狭くなったり(小刻み歩行)、すり足になったり、歩く速度がゆっくりになる傾向があります。また、逆に体が前のめりになって早足になること(加速歩行・突進現象)もあります。これらの症状が出ると、転びやすくなってしまいます^{1,2,3,4)}。

前かがみ姿勢や歩幅の狭さに慣れてしまうと、元の状態に戻りにくくなるとも言われていますが¹⁾、パーキンソン病の早期から意識して練習することで予防や改善につながります。

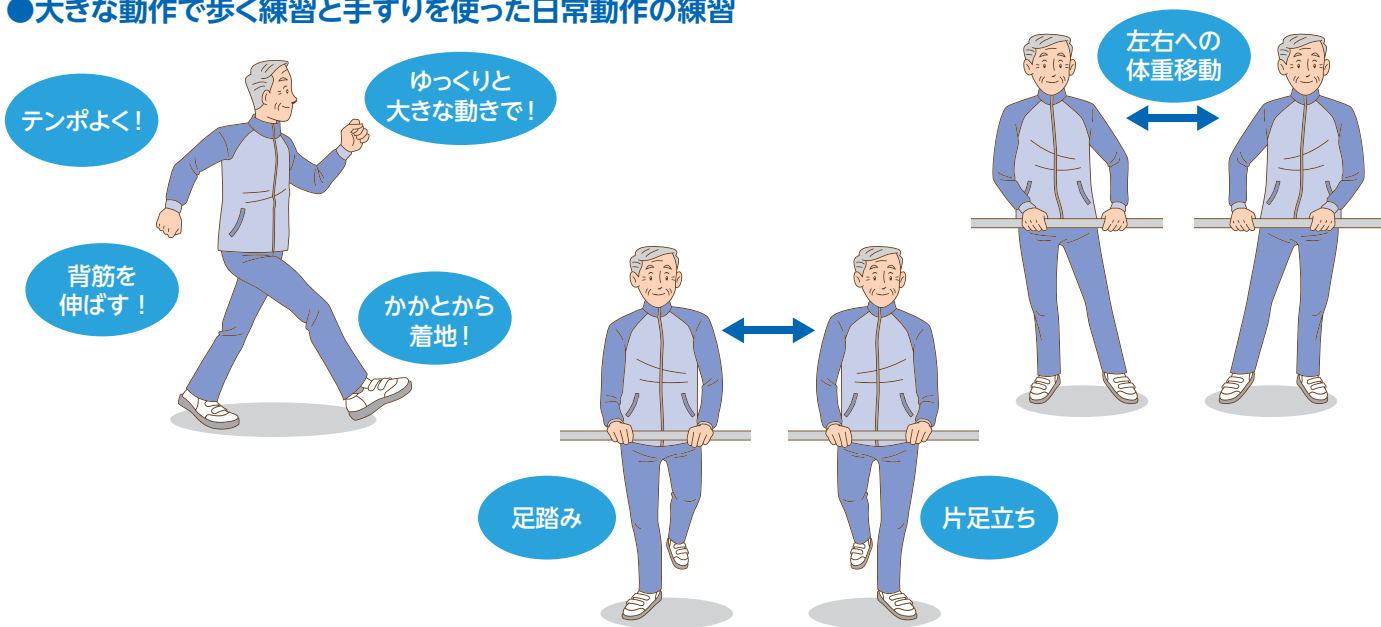
また、歩行困難だけでなく、寝返り・起き上がり・立ち上がりなどの基本動作が苦手になる方も少なくありません。こうした日常的な動作が難しくなると、生活の質(QOL: Quality of Life)の低下につながります²⁾。それを防ぐためにも、毎日の生活の中に自分でできる運動を取り入れて、継続して行うことが大切です。

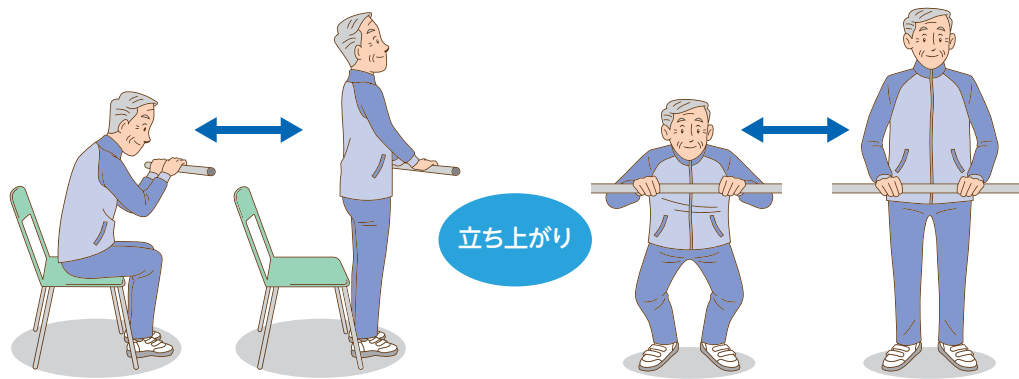
………… どのような運動がありますか？

くせになってしまった姿勢や歩行の感覚を修正して、元の感覚を取り戻すことが大切です¹⁾。正しい歩行の感覚を取り戻すためには、大きな動作をつけて歩く練習をします。腕を大きく振って、かかとから地面に足をつくようにし、ゆっくりと大きく歩きます^{1,3)}。パーキンソン病の人は、知らず知らずのうちに動作が小さくなりがちなので、自分では普通と感じている動きの「二割増し」を意識しながら、ゆっくりと大きな動作を心がけるのがポイントです³⁾。

また、寝返り・起き上がり・立ち上がりの動作を練習するときは、適切な支えを使うことで練習がしやすくなります。体のバランスに不安のある方は、手すりなどにつかまって練習すると安心です¹⁾。

●大きな動作で歩く練習と手すりを使った日常動作の練習





…………安全に歩くために、どんなことを心がけたらいいですか？

歩き出すときのすくみ足、歩行中の小刻み歩行や突進などは転倒の大きな原因になります。転倒を防ぐためにも、ふだんから安全に歩く工夫を心がけることが大切です。

徒歩での外出時には、歩くことに集中します。話しながら歩くのもなるべく控えましょう。すくみ足や突進などの症状が起きてしまったとき、一番大切なのは「あわてないこと」。まず立ち止まって深呼吸をしましょう。ちょっとしたコツを知っていれば、その場でうまく対処でき、また歩き出せるようになります³⁾。

また、万一の転倒時にすぐ手がつけるように両手はあけておきましょう。衝撃から頭を守るために、衝撃吸収素材でできた保護帽子を着用すると安心です³⁾。

●歩行中に困ったときの対処法

すくみ足が起きたとき

- 「いち、に」と声を出しながら、その場で足踏み
- 一度、一步下がる
- 横、または斜めに足を踏み出す
- 目印になるものを見つけ、それをまたぐように足を出す

方向転換するとき

- 手すりなどにつかまって方向転換する
- 足を肩幅程度に開き、一方の足を軸にしながら半円を描くように移動する
- 大きくカーブして歩き、ゆっくり方向転換する

突進し始めたとき

- 姿勢を整えて深呼吸する
- ゆっくり大きく一步を出す

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. p65,67, 2018.より作成

…………部屋の中での転倒を防ぐコツはありますか？

転倒事故の多くは自宅で起きています。パーキンソン病患者さんは、立った状態で振り向くなど、複数の動作を同時にすることが難しくなります。ひとつの動作に集中し、あわてずに自分のペースをしっかりと守って動くように心がけましょう。

●転倒を防ぐコツ

- ひとつの動作に集中
- 急な動作をしない(突然の来客や電話にもあわてずに!)
- スリッパなど脱げやすく滑りやすい履き物は使わない
- 部屋の段差をできるだけなくす
- 床の上はすっきり
- 手すりの設置
- すくみの起こりやすい場所に目印をつけ、またぐように歩く

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. pp66-69, 2018.より作成



志村 秀樹先生
からのコメント

パーキンソン病の治療は薬物治療が主体ですが運動療法も大切です。パーキンソン病の患者さんは運動不足になりがちです。身体を動かさないと体力が低下し筋肉や関節も硬くなってしまい症状も悪化してしまいます。歩くことは非常に重要で病気の進行抑制効果も期待できます。このコンテンツを御参考頂き、転倒に十分注意しながら楽しくリハビリテーションや歩く練習をしてください。

参考資料

1) 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. pp80-83
2) 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. p47

3) 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. pp64-67
4) 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. p53