

# パーキンソン症候群の無動・固縮に対する自主訓練

パーキンソン症候群には4大症状といわれる4つの症状が存在し、手足が震える（振戦）筋肉がこわばり硬くなる（筋固縮）動作が緩慢になる（無動）姿勢のバランスがうまく保てない（姿勢反射障害）という症状が起こります。

今回はその中で筋固縮と無動に対する自主訓練を紹介します

## 体幹ストレッチ

パピーポジション（15～20秒を目安に2～3回行う） ①

頭部・体幹の伸展、排泄を促す効果があります

肘で支えてへそが床から離れない程度に上体を起こし、姿勢を保つ。この時、背筋を出来るだけ使わないこと

臥位・座位での体幹側面ストレッチ（15～20秒を目安に2～3回行う） ② ③

体幹の側面が固くなると寝返りや歩行時の方向転換などの基本動作の阻害因子となりやすいです  
左右どちらとも行いましょう

① パピーポジション



②臥位での体幹側面ストレッチ



③座位での側面体幹ストレッチ



ハムストリングスストレッチ（15～20秒を目安に2～3回行う） ④ ⑤

ハムストリングス（太腿の後面）が固いと歩く際に足が前に出にくくなる、姿勢が悪くなる、腰痛や膝痛などに繋がります。特にパーキンソン病の方は前傾姿勢や歩幅が狭くなるため、しっかり伸ばすことで予防になります。左右どちらとも行いましょう

両手で足を把持できない場合はタオルなどを用いて行いましょう

④



⑤



アキレス腱ストレッチ（15～20秒を目安に2～3回行う） ⑥

アキレス腱（ふくらはぎ）を伸ばすことで、歩く際に足のつま先が上に上がりやすく、すり足や前方へつまづくことを予防できます  
パーキンソン病の歩行障害などに有効です

⑥



左右どちらとも行いましょう

## パーキンソン症候群の歩行障害に対する自主訓練

パーキンソン症候群の4大症状（振戦・筋固縮・無動・姿勢反射障害）の一つである姿勢反射障害（体が傾いた時に姿勢を立て直すことが出来なくなる症状）による歩行障害に対しての自主訓練を紹介します

代表的な歩行障害の特徴として、

**すくみ足歩行**（足が地面に張り付いたように1歩目が出にくい）

**突進歩行**（前のめりになり徐々に早足になる）

**小刻み歩行**（歩幅が狭くなる）

があります。

これらの症状を予防するためには、**①**しっかりと上体を起こし、**②**一步一步を大きく踏み出すこと、そして**③**かかとからしっかりと地面を踏むことを意識することが大切です。**④**両腕を大きく振ることで歩幅も広くとることが期待できます

リハビリでは、声掛けなどを利用してリズムカルに歩く練習を行うことがあります。付き添いの方は**⑤**「1, 2, 1, 2」と声掛けをすることで歩きやすい状況を作ることが大切です。

歩幅に合わせて**⑥**床に一定間隔で線を引いておくなど目印をつけると歩きやすくなることもあります

