



らいおんハート リハビリ温泉デイサービスあおば笠間

# その頑張りを応援したい!

難病と診断されてから16年!  
笠間デイサービスのリハビリで進行がゆっくり!

Mさんは6年前からデイサービスをご利用されていますが、来所当時は病気に加え、介護疲れや不眠症状により体重減少・体力低下・筋力低下が見られていました。

Mさんは、16年前にパーキンソン病と診断されました。65歳以上では、100人に約1人(10万人に1000人)程発症するといわれており、**高齢者が発症しやすい病気**です。また、進行性の神経疾患のため、現在の医療では完治が難しいと言われています。



ただ、なるべく**早い段階からリハビリ**をおこない身体機能を維持していくこと、**進行を遅らせる**、もしくは**今以上に動かしやすくすることが可能**です!今回は、Mさんがパーキンソン病の症状に対し、あおばで取り組んでいるリハビリについてご紹介します!

## パーキンソン病の主な症状

パーキンソン病は、脳の異常により身体に異常が現れる病です。症状には「運動症状」と「非運動症状」の2種類あり、一例ですが主な症状は右記の通りです。

### 運動症状

- ・振戦(震え)
- ・筋強剛(強ばり)
- ・運動緩慢(動作が小さくなる)
- ・姿勢保持障害(姿勢維持が困難)

### 非運動症状

- ・精神障害(鬱、不安など)
- ・睡眠障害(不眠など)
- ・流涎
- ・霧視
- ・脂漏症
- ・感覚障害(痛み・味覚)
- ・自律神経障害
- など

## 訓練 その①

# 歩き方がポイントです

Mさんも、立ち上がり後すぐや歩き始めに上半身が前に倒れやすく、バランスを崩しやすいので

① **お腹に力を入れてから**歩き出す!

② **ゆっくり**歩き出す!

腹圧を高めると  
体のバランスも  
安定します♪

を意識して歩行訓練に取り組んでいます。意識して歩行するようになると、以前は感じていた腰痛が軽減したと仰られています!



## 訓練 その②

# 体をじっくり解す!

身体の強ばり症状などの「筋強剛」に対しては、マッサージとストレッチを中心にアプローチして改善を図ります。特に体幹の筋肉は強ばりやすく柔軟性が低下しやすいので、意識的に**体を解してあげることが大切**です。

## 訓練 その③

# 集中してリラックス

手足や頭、声など体の震えなどの「振戦」は、意識すると強く出る事もあすため、**リラックスする事が大切**です。

そこで、集中しつつも楽しんで取り組むことのできる**将棋に挑戦!**巧緻動作(細かい指の動き)の訓練も兼ねて、週1回は他の利用者様と将棋をおこなっていらっしゃいます。集中すると振戦も少なくなる様子です♪



## 訓練 その④

# 笑顔がリハビリに♪

パーキンソン病には、動きが鈍くなり遅くなる「無動」という症状があります。その中には、表情が徐々に硬くなりやすいという症状もありますが、Mさんは**他の利用者様と沢山お話し**され、ニコニコ一番のリハビリです♪また構音障害と言って言葉が出にくくなる症状もあるため、歯科医師監修の**口腔体操**をしっかり行い症状の軽減を図ります。

Mさんは聞いたことはすぐ実践がモットー!デイで教わった訓練を自宅で繰り返し自主訓練を行います。デイに通うのは週2回ですが、訓練は自宅でも毎日!頑張ってください♪

その効果は徐々に実感。体力や筋力がつき、**バスや電車に乗る際、なんと立っていられるまでに改善!** 外出への自信もついたそうです。パーキンソン病の主治医からは

**デイサービスでの訓練が効果的で、パーキンソン病の進行がスローペースになっている**

とお墨付き!!!今後の目標は「**東京・中華街・どこでもお友達と歩いて無理なく食事に行けるようになりたい!**」とのこと。一生懸命なMさんを支えられる様に、一生懸命サポートいたします♪



見学は  
お気軽に!

らいおんハート  
リハビリ温泉デイサービス  
**あおば笠間**

〒247-0006 横浜市栄区笠間4-11-11 秋本ビル1F  
Tel | **045-392-8877** 定休日 | 土日 時間 | 9:00~16:30  
▶訓練と入浴を3時間の中で行えるデイサービスです。