運動療法（エクササイズ）

日々の運動がとても重要です

「薬物療法」と「運動療法（エクササイズ）」は、パーキンソン病治療の**「両輪」**です。

どちらかが不充分でも「年齢相応の自立度の高い生活を送り、健康寿命を延長する」のは困難です。

パーキンソン病では動作が小さくなり、姿勢が前かがみになり、小声になりやすいので、病初期から「大きく」「大げさに」動き、「お腹の底から大声を出す」ことが大切です。顎を引いて背筋を伸ばし、かかとから着地し、手を大きく振って歩くことも大切です。すり足にならないように、姿勢が前かがみにならないように、小声にならないように専門医やリハビリ療法士から具体的な改善方法の指導を受けることが重要です。

パーキンソン病患者さんには、特に**「体幹のひねり」**を伴い，**「重心移動」**があり、かつ**「四肢・体幹の伸長動作が最大限」**になるような全身の有酸素運動が適しています。ラジオ体操第 1 よりは、はるかに大きな動作を伴うエクササイズをすることが重要で、太極拳、ヨガ、ダンスもお薦めです。

下の写真はそのようなエクササイズの一場面です。

エクササイズを行わずに座ってばかりいるような日常生活をとっていると、うつ、無気力、認知機能低下、睡眠障害、便秘などの「非運動症状」をも悪化させ「悪循環」に陥る危険性がありますので、日常の生活の中にエクササイズを取り入れることが大事です。

充分な薬物療法を受けていることが大前提です

「くすりを飲むのは嫌なので、リハビリをして病気をなおしたい」と希望なさる方がいらっしゃいますが、薬物療法と運動療法（エクササイズ）はパーキンソン病治療の「両輪」で、どちらが欠けても、不充分でも良い治療結果は期待できません。

[ここに入力]

抗パーキンソン病薬の効果が不充分なままでは適切なエクササイズを行うことは困難で、また危険です。現在適切な最良の薬物療法を受けているのか、改善の余地は無いのかなどを専門医に見直してもらうことも重要です。

Ｌドパの効果に日内変動（ウエアリング・オフ現象）がある方は、オン期を選んでエクササイズを行うようにしてください。体がスムースに動かないオフ期で無理にエクササイズを行うと、転倒・骨折につながる危険性もあります。七転び八起きではなく、**「ゼロ転び」**を目指すことが重要です。

「自助努力で継続する」エクササイズ

薬物療法が個々の患者さんに合わした「オーダーメイド」であるのと同じように、エクササイズ指導も「オーダーメイド」でなければなりません。

専門家による適切な「オーダーメイド」指導を定期的に受けることが理想ですが、最も大事なことは、リハビリやエクササイズは患者さん自身が「自分の意志」で行わなければならないことです。

専門家の指導を受けた後、自宅や施設で**「自助努力で継続」**していただかなければ良い結果は期待できないことを肝に銘じて頂きたいと思います。

トータルケアガーデン湘南海老名クリニック　パーキンソン病外来
[ここに入力]

補足

ノルディック・ウォーキングについて

ノルディック・ウォーキングは、２本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するエクササイズです。

上半身も使う全身運動であり、いわば「四足歩行」であるために足首・膝・腰への負担が軽減され、長時間リズミックに歩行することが可能であるため、健常人やパーキンソン病患者さんのヘーン・ヤール分類１度２度の方にお勧めしています。

ノルディック・ウォーキングは、上半身では手ぶりが改善し歩行時の「体幹のひねり」が可能となり、下半身では「かかと着地」と「つま先からの蹴り出し」が自然と身に付き、姿勢や歩行リズムも改善するなど、多くのメリットがあります。日本ではディフェンシブ・スタイルのポールが普及しており、接地面が安定しているために早期パーキンソン病の患者さんや健常高齢者に適しています。

ノルディック・ウォーキング

（ディフェンシブ・スタイル）

「体幹のひねり」「かかと着地」「つま先からの蹴り出し」が自然に身に付きます

トータルケアガーデン湘南海老名クリニック　パーキンソン病外来

[ここに入力]

[ここに入力]