

前回のお話しではパーキンソン病の症状や重症度について簡単なおさらいとリハビリについての総論的な事柄について説明していただきました。

今回からは当院リハスタッフに具体的な日常生活場面での生活の工夫を教えてください。ちょっとした知識と工夫でパーキンソン病患者さんの日常生活はとても快適になることがあります。是非参考にして下さい。

## 日常生活場面での具体的な工夫方法

### 食事動作

#### 問題点

比較的長期にわたり自立を保てることが多いですが、手指の巧緻性の低下から焼き魚の小骨を

箸で抜き取るなどの細かい動作、焼き肉などを噛み切り飲み込むなどの動作は早期に困難となることがあります。また茶碗を持ちながらおかずをつまむなど、複雑な動作を同時に行なうことが難しく、動作が止まってしまう場面が見受けられます。

#### 工夫方法

茶碗を置いてからおかずをつまむ、箸を置い

てからコップを持つといった具合に、動作を一つ一つに分解し、一つ一つ確実にこなす習慣をつけましょう。

食事中、箸でうまくつかめなくなったときは、箸を一本だけ鉛筆のように動かすと、再びつまみやすくなります。食べ物をさいたり、魚をほぐすことができないときは、二本の箸が平行で間が狭くなっていないか注意しましょう。一度手を止めて正しく持ち直すことも有効です。

食器の色も大切です。白いご飯を赤いお椀によそうと、コントラストがはっきりして、手が動きやすく食べやすいという場合もあります。食器の色にも配慮してみましょう。

食べ物の形態に配慮することも重要です。飲

み込みにくい食べ物は、一口大の大きさに切り分ける、硬質系の食物はとろみをつける、ご飯をお粥にするな

どの工夫で食べやすさや飲み込みやすさが増します。

食事中に姿勢が傾くと、口に運びにくく飲み込みも困難となります。その都度、家具や柱を目印に姿勢を正すようにしましょう。椅子に座って食事する場合は、足裏が床にしっかりとつく高さの椅子を使いましょう。肘掛付きの椅子も便利です。また、食卓を食べやすい高さに調整することも必要です。

## パーキンソン病 日常生活動作の工夫（2）

## **更衣動作**

### 問題点

手指の巧緻性の低下や関節が硬くなることで手を伸ばす範囲が狭くなってしまい、ボタンの留め外し、上衣の着脱、ズボン等の引き上げ、靴下や靴の着脱が問題となります。

### 工夫方法

まずは安全の確保が第一です。転倒の危険性が少ない姿勢で動作を行なうようにする必要があります。座位の安定性を高め、後方への転倒を予防するため、背もたれ付きの椅子を使用したり、乗り移りの際の事故防止のために滑り止め付きの椅子を使用することが望まれます。

着脱を容易にするために、衣服の形態を選択することも有効です。上衣ではゆったりとした前開きの衣服やボタンの大きい衣服の選択が効果的です。またボタンエイドを利用したり、ボタンの代わりにマジックテープを使うことも有効です。下衣でも同様に、胴回りがゴムとなっているものを使用すれば動作は容易になります。

靴下の着脱の際、足まで手を伸ばすのが難しい場合はソックスエイドやリーチャー等の自助具の活用も検討いたします。

こうした便利な補助具のいくつかはリハビリ室に備えてありますから、利用を検討している方はスタッフに声をかけてみてください。

## **入浴動作**

### 問題点

床が濡れた浴室内の移動や浴槽への出入りでは転倒の危険性があります。また体を洗う際は特に背中を洗うことが難しくなります。

### 工夫方法

浴室内は滑りやすいため、背もたれ付きのシ

ャワーチェアなどの利用が有効です。手すりや滑り止めマットを設置したり、照明を明るくすることなども効果的です。これらの環境整備は立位で浴槽へ出入りできる期間をできるだけ長く維持するためにも早めに行うことが重要です。

お風呂場の移動には安心感が大切です。床が濡れている、足元が暗くて見えにくいなど「危ないなあ」と感じると足が出にくくなります。すでに述べたように安心感を与える工夫がお風呂場の移動を容易にします。

背中を洗う際は、長めのタオルや輪付きのタオルの使用が有効です。また洗い方も動作を単純にする工夫が有効です。両手に力を入れて交互に引っ張るのではなく、一方の手はタオルを握る、他方の手でタオルだけを引っ張るように意識して動かしましょう。

## **終わりに**

次回も当院リハスタッフから日常生活に役立つ工夫を教えていただく予定です。お楽しみに。

## **お知らせ**

当院恒例のパーキンソン病教室を開催いたします。ぜひご参加ください。

日 時：6月25日(土) 14:00から16:00

場 所：当院リハビリ室

参加者：パーキンソン病の患者さん、家族の方、関心のある方、どなたでも結構です。

申し込み方法など：参加費は無料です。ただし、予め参加人数を把握するため、事前申し込みが必要です。病院受付にて承ります。

以上の予定ですが、開催時間など若干の変更の可能性のありますので申込時にご確認ください(M.T)。