



【パーキンソン病の運動療法】

運動習慣をつけることで、パーキンソン病の進行を遅らせ、症状を緩和し、日常生活を支障なく送ることができます。手足の振るえや筋肉のこわばり、無動、姿勢の乱れ、歩行障害などを改善し、さらに便秘など内臓の働きを高める運動をご紹介します。

1. 首や肩、腕など上半身の運動で振るえを改善

★午前と午後に1セット、ゆっくりと各10回

- ① 頭をゆっくり倒したり回したりする
- ② 腕を前に出して手をグーパーと握ったり開いたりする
- ③ 顔の横で指のつまみ動作を行う
- ④ 肘を曲げた状態で手のひらを内側外側にする
- ⑤ 両腿の上で手のひらを内側外側に返す
- ⑥ 胸の前で腕の曲げ伸ばしをする ※肘はしっかりと伸ばす



2. 身体を伸展させて捻る動作で姿勢を改善

姿勢の保持が難しくなり、左右どちらかに身体が傾くようになります。★すきま時間に一日1セット

- ① 椅子に座り左手で椅子を掴み右手は万歳をする。
- ② 万歳した手を左側に倒す
- ③ 腕は伸ばしたまま左から右に捻る
- ④ 反対も同様に行う
- ⑤ 太ももストレッチ(左右10秒)



☞日ごろ壁立ちや鏡で姿勢を正すこともお勧めです。

3. 下半身の運動で柔軟性と筋力を高め転倒を防ぐ

★午前と午後に1セット、ゆっくりと各10回目標

- ① 床に仰向けになり自転車を漕ぐように足をまわす
- ② 立位のまま身体を前に曲げる立位前屈
- ③ 机などに手を掛けスクワット(しゃがんだり立ったり)



4. 顎と顔面の運動でジスキネジアの改善

- ① 頬を膨らませる
- ② 口をすぼめて息を吐く
- ③ 口を大きく開けたり閉じたりする
- ④ 額にシワをよせる
- ⑤ 舌で唇の周りを舐める



5. 胸式と腹式呼吸によって自律神経の働きを高める

- ① 肩甲骨を意識した深呼吸
- ② 肩甲骨の開閉を意識した肩回し
- ③ 臍下を意識した深呼吸



運動を行う際の注意点

無理なく体調に合わせて、回数を調整して毎日取り組むことが大切です。関節の動きが良くなり、筋肉の緊張が和らげられ、さらに転倒の防止や自律神経のコントロールも叶います。立位が困難な方は、椅子座位やバーに掴まるか、テーブルを支えるなど安全に考慮して下さい。

パーキンソン病による便秘を改善

- ① 起床時のコップ1杯の白湯や水を飲む
 - ② 仰向けになり骨盤の右側から左側に大きな「の」の字にお腹のマッサージを3回し、腹式呼吸を5回する。
- さらに股関節を屈伸して動かす。

★大腸を刺激して蠕動運動を促進させます。★食事はゆっくりとよく噛んで食べましょう。★オクラやモロヘイヤ、キノコ類、海藻類、納豆、生姜紅茶などがお勧めです。 **スポーツインストラクター 横山 邦子**

■パーキンソン病とは？

パーキンソン病は、主に高齢者にみられる神経の病気で、脳内のドーパミンという物質が減少することで起こります。ドーパミンは身体をスムーズに動かすために必要な神経伝達物質です。これが不足すると動きが遅くなったり、手足が振るえたり身体のバランスを崩しやすくなったりします。

主な症状は、振戦(手足の振るえ)や筋固縮(筋肉のこわばり)、無動(動作の遅れ)、姿勢反射障害(バランスの崩れやすさ)、歩行障害、ジスキネジア(自分では止められず、止めてもすぐに出現する口や舌、手足の動き)、便秘や血圧異常などの自律神経の症状などです。

■パーキンソン病は薬物療法だけでは不十分！

パーキンソン病の治療法は、薬物が主となりますが、運動療法や鍼灸あん摩マッサージ療法などの併用がお勧めです。薬物療法では、脳内のドーパミンを補い神経の働きを刺激して、身体の動きや歩行を改善しますが、筋肉のこわばりや痛み、筋力低下の改善には不十分です。運動療法では、聴覚や視覚刺激を駆使したりリズム体操やストレッチ、呼吸法などで身体の動き難さやこわばりを改善します。さらに、全身の運動によって脳脊髄液の循環を促進し、パーキンソン病の原因物質であるα-シヌクレインの凝集を抑制し、パーキンソン病の進行を遅らせることができると考えられます。

■鍼灸あん摩マッサージはパーキンソン病に有効？！

東洋医学には「五臓六腑」という言葉があり、それぞれの臓腑は内臓の働きだけでなく、神経やホルモン、筋肉などの働きをも担っています。パーキンソン病は中脳を主とする神経系に不調が生じて、神経と筋肉の連動的な動きが乱れ、スムーズな動きができなくなる病気です。

東洋医学の「肝」と「胆」が神経と筋肉の動きを調整しており、パーキンソン病は「肝」と「胆」の不調であると捉えます。「肝」は解毒代謝する肝臓の働きだけでなく、筋肉や自律神経の働きも担っており、血圧や排便なども調整しています。「胆」は胆汁分泌の働きだけでなく、その経路(各ツボをつなぐ経路)が頭部から足先まで身体の側面を通っており、身体の左右バランスや姿勢保持に関与しています。胆経を治療することで、首筋や肩、腰下肢など特に身体の外側の筋肉のこわばりや痛みを緩和し、バランスや歩行を安定させることができます。さらに鍼灸あん摩マッサージで全身を治療することで、脳脊髄液の循環を促進して、パーキンソン病の進行を抑制することができます。



足のこわばり姿勢の傾きに揉み解すように指圧する

ふうし 風市

足のこわばり小刻み歩行に揉み解すように指圧する

ふうち 風池

手の振るえにやや強く押す

しとく 四瀆

首肩のコリと脳脊髄液の循環促進に揉み解すように指圧する

てんちゅう 天柱

血圧の調整など自律神経の乱れにやや強く押す

たいしゅう 太衝

陽陵泉

鍼灸師 森屋 偉作