



自宅でできる パーキンソン病体操（首まわり編）

パーキンソン病と診断され、ご自宅で治療を頑張っておられる方も多いのではないのでしょうか。特に初期のパーキンソン病は薬物療法と運動療法が効果的です。御自身にあった体操を継続的に行うよう、生活の中に取り入れてみてください。

パーキンソン病の方は、右の写真の様に前かがみの姿勢になる傾向があります。身体に対し、頭が前に突出しているのがわかると思います。この姿勢になる理由は大きくは2つにわかれます。

- ①首の後ろの筋力が低下している
- ②首の前の筋肉の緊張がとれない

POINT!



パーキンソン病の場合、②の原因が多い！
首の前のストレッチを行きましょう

身体に対し頭が前にでている



パーキンソン病には様々な症状があり、運動療法の方法も多岐にわたります。今回は、その中で首周りの硬さ改善に効果が期待できる体操を紹介したいと思います。また、写真の様な姿勢で長期間いると、背中中の柔軟性が低下してしまいます。背中が丸くなった状態での首の体操は、首の付け根に負担をかけてしまう可能性があります。体操を行う際は、背すじを伸ばして行うよう意識しましょう。

パーキンソン病とは

Q どんな症状が多いのですか？

A 関節の動きがぎこちなくなった（固縮）、動作が遅くなった（動作緩慢）、転びやすくなった（姿勢保持障害）、何もしていないのに手がふるえる（振戦）、などの運動症状が主症状です。

Q 原因はなんですか？

A 脳のなかで、神経伝達物質（神経と神経をつなぐ役割をする物質）の分泌低下が原因と考えられています。パーキンソン病の確定診断には、医師の診察が必要です。

Q どんな治療法があるのですか？

A 治療の基本は薬物療法・運動療法です。医師と症状を相談しながら、薬で症状の緩和を目指します。運動も大切で、体操の継続が、柔軟性の維持、神経路の保護、神経変性進行抑制の可能性が示される様になっています。



■首まわりの運動

注) 体操は無理なく行いましょう (ゆっくりと動かすことを心掛けましょう)
注) 痛み・しびれが出た時は運動を中止し、医師に相談するようにしましょう

1. 頭を動かしながら、首の前を伸ばす体操



やり方

- ①四つ這いになる
- ②頭を下げる
- ③首を上げる



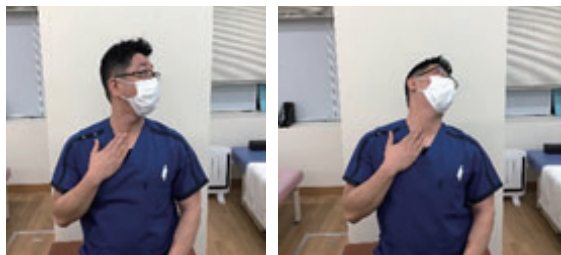
首前面の筋肉を意識しましょう

回数

1日10回×3セット目標

*背中丸くならないよう注意しましょう

2. 首の前の筋肉をゆっくりストレッチする体操



やり方

- ①椅子に座る
 - ②横を向く
 - ③横を向いた状態で上を向く
- そのまま20秒キープ



耳から鎖骨にかけての筋肉を意識しましょう

回数

1日3回×3セット目標

*背中丸くならないよう注意しましょう

3. 背中をゆっくりストレッチする体操



やり方

- ①うつ伏せになる
- ②肘で身体を支え、頭を起こす
- ③その状態で20秒キープ



肩甲骨の内側が伸びるように意識しましょう

回数

1日3回×3セット目標

*背中丸まると頭が前にでてしまう原因につながります。
背中柔軟性維持が大切です。

どんな体操でも、すぐに効果は表れません。忍耐強く繰り返すことが大切です。

日常生活に体操習慣を取り入れ、楽しみながら続けるのがコツです。

笑顔で続けられる強度の体操から始めてみてください！