

# 一関地区勉強会報告

日時：2026年3月19日（木）10:00～12:00

場所：一関市保健センター栄養指導室

参加：端坂支部長、佐藤副支部長

他26名

内容：

## 1. 支部長挨拶

### ① 医療講演会について

日時：5月10日（日）13:30～15:30

場所：北上市文化交流センターさくらホール（小ホール）

講演内容：パーキンソン病治療の最新動向と生活の質の向上を目指して

国立病院機構 仙台西多賀病院 院長 武田 篤 先生


## 2. 学ぶ会

### ① 「パーキンソン病を知る」

支部長 端坂 則喜

### ② 「日常生活動作の留意点について」

訪問看護ステーション さくら  
理学療法士 安倍 穂香

		今日の目標
<b>日常生活動作の留意点について ～リハビリの視点から～</b>		<b>1</b> 早期のリハビリは自分を助ける ということを知る
 株式会社AKASI 訪問看護ステーションさくら 理学療法士 安倍穂香		<b>2</b> できることのヒントを持ち帰る

## なぜリハビリをするのか？

症状の軽減、  
 身体状況や活動量の維持・向上  
 ↓  
 生活の質の維持・向上  
 ↓  
**その人がその人らしく**  
**生きがいを持って生活を送れるようにする**

『難病』という言葉に引っ張られすぎていませんか？  
『もうできない』と、したいことを諦めていませんか？

## パーキンソン病のリハビリについて

**目的** 運動・非運動症状の改善  
**効果** 疾患進行の予防、生活動作の維持

**できるだけ早期にリハビリを開始する**

## パーキンソン病のリハビリについて

**時期に応じた目標設定と対応**  
**その人に応じた内容** } **が大切**

初期	中期	後期
活動的生活 身体機能の維持	転倒予防、 可能な動作継続、 起居や移動動作 能力の低下防止	生命維持、 関節拘縮予防、 褥瘡予防、 離床時間の確保

**できるだけ早期にリハビリを開始する**

## 運動のポイント

- ・動きやすい時間帯に運動を行いましょう  
→転倒リスク↓。ゆっくり大きく動く。散歩や体操等。
- ・呼吸をしながら、声をだしながら行いましょう。  
→嚥下や呼吸機能の向上につながります。
- ・体を起こしたり、ひねったりする動きを行いましょう。  
→苦手になりやすい動きです。
- ・仰向けやうつ伏せをとってみましょう。  
→体をのばすストレッチになります。

**動きの貯金をつくりたい！**

## 生活の一部 = 自主トレ

**いつもの生活がリハビリになります**

- ・起立や歩行のポイントを意識して動く  
→無意識では使われない筋肉等が使われます
- ・TVのCM中は胸を開くストレッチを行ってみる
- ・電子レンジが止まるまで体操やかかと上げ運動をする
- ・スキンケアをするときに顔のマッサージをする

## 生活の一部 = 自主トレ

**いつもの生活がリハビリになります**

- ・起立や歩行のポイントを意識して動く  
→無意識では使われない筋肉等が使われます
- ・TVのCM中は胸を開くストレッチを行ってみる
- ・電子レンジが止まるまで体操やかかと上げ運動をする
- ・スキンケアをするときに顔のマッサージをする

## 動作のポイント：立ち上がり

立ち上がるまで何回もかかるんです。どうしたらいいですか？

- ・浅く座りなおしてみましょう
- ・足を引いて準備をしましょう
- ・体を倒してお尻を浮かせましょう
- ・必要であれば手すりやひじ掛けを使いましょう

**生活の中での意識が大切です！**

## 動作のポイント：歩行

なかなか足が出なくて困っています。歩幅が小さくなってしまいます。

- ・歩く前に体を起こしてみましょう
- ・左右への重心移動をしてみましょう
- ・かかとからつくこと、を行ってみましょう

**生活の中での意識が大切です！**

## 環境を整える

Q.

通路は狭くなっていませんか？  
→すくみ足が出やすくなります。

よく使うスペースに段差が多くありませんか？  
→引っかけたり転倒することがあります。段差解消や手すりを検討。

暗くて見えにくい場所はありませんか？  
→視覚情報が少ない分バランスを取りにくくなります。  
センサーライトの利用などを考えましょう。

転倒は増えていませんか？  
→歩行器や手すりの使用がおすすめです。

**すくみ足**や**症状の日内変動**にあわせて整える

## ひとりひとり違う

今回提示したのはあくまで一例です！

症状、生活スタイル、目標、などは人それぞれ



**オーダーメイド**の支援が必要です！

→ぜひ地域の**専門職**に**相談**してみてください

## まとめ

### ・できるだけ**早期**に**リハビリ**を開始する

『今の動きを維持し、将来の不安を減らすための貯金』  
ができるのは、意欲があって体が動く、『今』！

### ・**自主トレ**や**普段の生活**が**リハビリ**になる

散歩や体操等で体を動かして力をつけましょう。  
生活の中での動きのポイントを意識して行うことも  
立派なりハビリです。

### ・**個別性**も**大事**！

症状や生活は人それぞれ。個別支援を受けて実践することでより効果的になります。支援機関や専門職へ相談を。