

デュオスマイル

Duo Smile

デュオドーパ®をお使いのみなさまへの情報誌

Vol.
8

〔総監修〕

独立行政法人 国立病院機構
仙台西多賀病院 院長

武田 篤先生



abbvie

ちょこっと時間を使って運動しよう

～自宅での運動を習慣化しましょう～

皆さんは普段から意識して運動をしていますか？ いざ運動となると、なかなか続かなかったりしますよね。

パーキンソン病患者さんにとって、薬物療法と運動療法は治療の両輪です。

リハビリテーションは身体機能、筋力、バランス、歩行速度、良い気分、認知機能、自立神経機能、生活の質の維持・改善に有効とされています。

病院では器具や広いスペースを使い、医師や理学療法士などの指導・見守りのもとリハビリテーションを実施しますが、自宅などでも日常的に運動を習慣化している方とそうでない方とは動きが違ってきます。

例えば、病院の外来受診では予約時間に余裕をもって来院くださる方がほとんどです。

診察までの待ち時間、皆さんは待合室で何をしてお過ごししていますか？

「先生に伝えたいことを整理している」、「付き添いの方と会話している」、「携帯電話で調べもの」など、色々な時間の使い方がありますね。そんな待ち時間を有効活用して、手先や足先を動かしたりするのも運動の一つです。

リハビリテーションの専門家のもとで行うリハビリも、自宅などで意識して行う運動も、すきま時間を使った“ちょこっと運動”も、いずれも患者さんご本人による前向きな参加・取り組みが必要です。

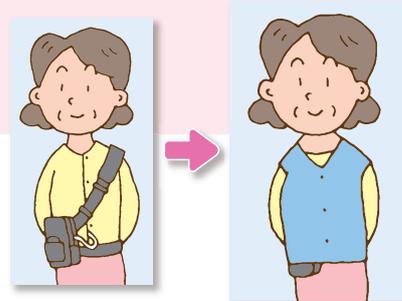
日常生活をリハビリ化するために、通勤や家事はもちろん、ご自宅でできる運動やすきま時間を有効活用した“ちょこっと運動”と楽しく続けるためのヒントなどをご紹介します。

医療法人社団あおぞら会
岡山脳神経内科クリニック
院長 柏原 健一 先生



運動を始めるその前に・・・

- 転倒防止のため、障害物となるものは前もって片付け、「安全な場所(スペース)」を確保しましょう。
- ポンプバッグは肩と腰で支えるクロスボディバッグがよいでしょう。
ポンプを落としたり、ぶついたりしないように気をつけましょう。
- チューブのひっかけ防止のため、ポンプバッグの上から洋服を羽織るなどして**チューブを覆いましょう。**
- 前開きのベストなどは着脱しやすく、袖ぐりが開いているのでおすすめです。
- 運動中は、お腹の外のチューブが一時的に折れてアラームが鳴ることがありますが、**すぐにアラームが解消されれば問題ありません。**



習慣化のヒント その1

- ▶ 日々の体調と相談しながら、無理をせずにゆっくりと・・・
- ▶ 自分にあった運動を選んで、痛みのない範囲で行いましょう。
- ▶ 運動の順番は気にせずに、休みを入れながら行いましょう。
- ▶ 起床30分後、テレビを見ている時、食後など、毎日のおおよその開始時間を決めておくのもいいですね。

座っても、横になってもできる運動

【指・手・肩・腕の運動】 関節をほぐして動かしやすくする運動です。



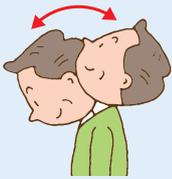
やってみよう!

柏原先生の一言アドバイス
座って行う運動は、外来での待ち時間など、“ちょこっと運動”にピッタリですね!!

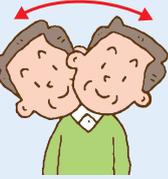
座って行う運動

※椅子やベッドの端に座って行います。
椅子は倒れない場所に置き、座る時は椅子に近づいてから、ゆっくりと腰を下ろしましょう。

【首の運動】



頭を前後にゆっくり倒します。



頭を左右にゆっくり倒します。



頭を左右にゆっくり回します。視線の先に目標を定めて少しずつ可動域を広げていきましょう。

【足首の運動】



つま先を床につけたまま、両方のかかとを上げ下げします。ふくらはぎを意識しましょう。



かかとを床につけたまま、足先を交互に上げ下げします。スネ周りを意識しましょう。

柏原先生の一言アドバイス
足首の運動は「ふくらはぎ」を意識しましょう。「ふくらはぎ」は第二の心臓ともいわれ、筋肉の収縮で血液を上へ押し戻し、血流を良くします。足のむくみ易い人に特におすすめです。

【脚の運動】



膝を交互に曲げ伸ばしします。前かがみにならないよう気をつけましょう。



太腿を交互に上げ下げします。股関節から持ち上げる感じで!!

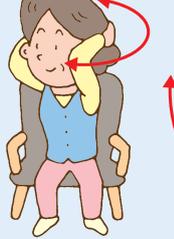
【体幹の運動①】



両手を頭の後ろで組み、体をゆっくり前後に伸ばします。腰や背中をしっかり伸ばしましょう。



両手を頭の後ろで組み、体をゆっくり左右に倒します。わき腹を伸ばすことを意識しましょう。



両手を頭の後ろで組み、体をゆっくり左右にひねります。頭だけでなく、体ごと回すように意識しましょう。



手と反対の足がワロスするように(右手と左足、左手と右足)、体をひねります。

柏原先生の一言アドバイス
身体が前方や片側に傾く方は、姿勢を戻すように反対側へ傾けることを意識しましょう。



習慣化のヒント

その2

- ▶ リラックスできるように好きな音楽を流したり、リズムに合わせて手をたたいたり、楽しく運動するのもいいですね。介助する方の掛け声なども励みになります。
- ▶ 目標を作って達成するようにしましょう。今日の目標は「何回まで」・「何分間」など、目安があると取り掛かりやすいです。
- ▶ 患者日誌に運動の記録を残しましょう。できたこと、続けたことを見える化すると達成感が繋がります。



立って行う運動

【体幹の運動②】



壁に向かって立ち、両手を壁について胸を壁につけるように背筋を伸ばします。最初に手をついた場所から壁をよじ登るように少しずつ上げられるといいですね。



壁を背にして立ち、背中を壁にグッと押し着けるようにします。



立ったまま体をゆっくり左右にひねります。腕の力ではなく体を使ってひねりましょう。

柏原先生の一言アドバイス
運動は息を止めずに行いましょう。水分をこまめにとりましょう。

横になって行う運動

【体幹の運動③】

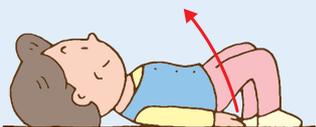
※ベッドや布団の上でもできる運動です。仰向けで行いましょう。



両足を曲げ(膝を立てて)、起き上がります。



片足を抱えて胸に引き寄せます。もう片方の足は床にグッと押し付けます。



両足を曲げ、お尻を上げます。肩をしっかりつけて首で持ち上げないようにします。



両足を曲げ、左右にゆっくりとひねります。



自転車をこぐように、両足をクルクル回します。

柏原先生の一言アドバイス
ポンプの位置やチューブをひっかけたりしないよう、気をつけて行いましょう。

Let's try!!

お国言葉 de ラジオ体操

皆さんに馴染みのあるラジオ体操。地域色豊かなラジオ体操があるのをご存知ですか？各地のお国言葉を使ってラジオ体操をしながら名所旧跡を案内したり、ご当地キャラが登場したり…。デュオドーパの治療を開始された方は、全国47都道府県におられるそうです。(2020年12月現在)

“くすりと笑えるラジオ体操”がYouTubeなどに無料で公開されていますので、お住まいの地域や故郷のラジオ体操をスマートフォンやパソコンで検索してみてくださいね。



ラジオ体操 ●●県

検索



食物繊維と発酵食品のコンビネーション

アボカドとたまごのとろとろグラタン



材料 2人分

- アボカド★：1個
- たまご：1個
- (A)味噌：大さじ1/2
- (A)マヨネーズ：大さじ2
- ピザ用チーズ：20g
- (★…食物繊維が豊富な食品)

Note

- 食物繊維が豊富でやわらかなアボカドを使ったグラタンです。
- 味噌・チーズの発酵食品とあわせることで整腸作用もサポート
- アボカドは”ヘタ”がついていて皮が濃い緑～黒茶色、優しく触って適度な弾力があるものを使用してください。柔らかすぎや皮が黒くなっているものは熟しすぎのため、加熱料理にはあまり向きません。

作り方

- ①たまごを10～12分茹で、ゆでたまごを作る。粗熱が取れたら、粗刻みする。
- ②アボカドを半分に切って種を取り、包丁で格子状に切れ目を入れてスプーンを使ってくり抜く。
★アボカドの皮は後で容器として使用します。破れないよう注意してください。
- ③ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、①・②を加えて軽く混ぜる。
- ④アボカドの皮に③を入れて上からピザ用チーズをかける。オーブントースターで焼き色がつくまで5～10分くらい焼く。(耐熱容器を使ってもOKです)

スマイルクッキングメモ

具材の大きさをそろえると

食感も見栄えもグッド

飲み込みにくい方は、

具材を潰したり、

小さめにカットして

みましょう

デュオドーパ®による治療を受けられる患者さんのための問い合わせ窓口

デュオドーパ®コールセンター

フリーダイヤル

0120-063-789

受付時間：24時間365日〈通話料無料〉

わからないことがあればいつでもお電話ください。お待ちしております。

患者さんや介護者の方々からのお電話をお受けしています。



製造販売元

アッヴィ合同会社

2023年12月作成
JP-DUOD-200139-3.0

abbvie