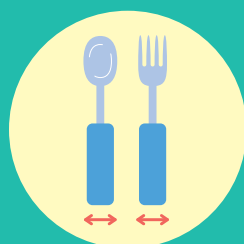
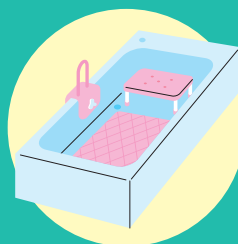


今日からできる!生活を楽しむ秘訣!

パーキンソン病と 共に暮らす



日常生活編



日常生活で「うまくできなくて困った!」という経験はありませんか?

この冊子では、日々パーキンソン病患者さんと向き合っている理学療法士、作業療法士がそんな悩みにお答えします! 日常生活のちょっとした動きを意識したり、環境を工夫したり、道具の使用により生活を変えることが出来るんです!

【監修】 医療法人北祐会 北祐会神経内科病院 理事長 濱田 晋輔 先生
医療法人北祐会 北祐会神経内科病院 院長 森若 文雄 先生
医療法人北祐会 北祐会神経内科病院 リハビリテーション部

食事 [Eating]

気が付くと姿勢が悪くなって腰が痛い。

だんだん食べこぼしが増えてきた。

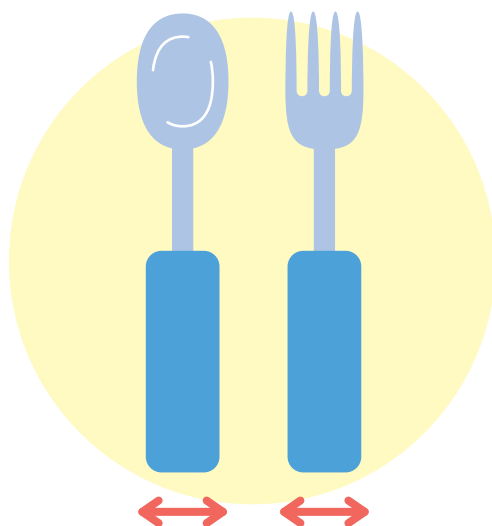
なんだかお皿に手を伸ばしにくい。こんな悩みも工夫して解決!!



- 背もたれ・肘掛け付きの椅子を使いましょう。
- ソファではなく、食卓テーブルに変更するのも良いでしょう。
- 食べる前や途中でも背中を椅子の背もたれに付け姿勢を正すようにしましょう。
- ソファテーブルは低いものが多く姿勢が悪くなりやすいです。

2

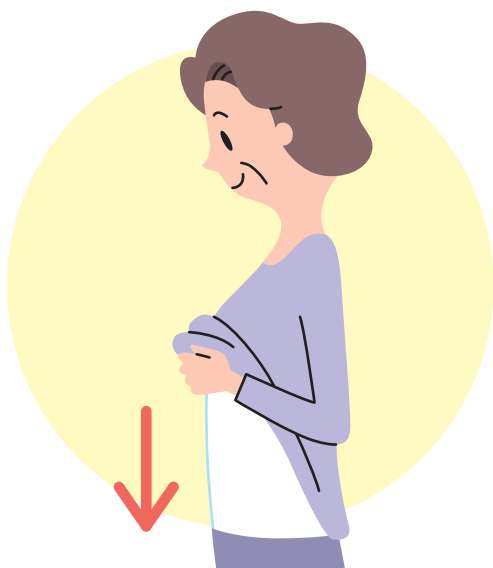
- 箸が使いにくい時は柄の太いスプーンやフォークだとグリップが効き、握り易くなります。
- ごはん前に背伸びや首の運動をすると動きやすくなります。



着替え [Changing clothes]

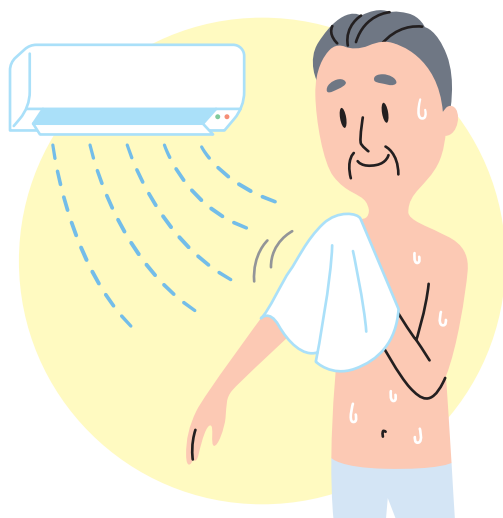
じょうい
上衣編

腕が通せなかったり、
最後まで服を下げきる難しさもありますね。
汗で、体に服がまとわりついてしまうことも。



- 動かしにくい腕を先に通しましょう。
- 背中を伸ばし、胸を張った状態で引き下ろします。
- ボタンはボタン通しの道具を使用すると楽です。

- 入浴後は汗が引くよう室温を調節しましょう。しっかりと汗を拭くのも忘れずに。
- ゆったりとした衣服、メッシュの素材を選ぶと着やすいです。



着替え [Changing clothes]

か い
下衣編

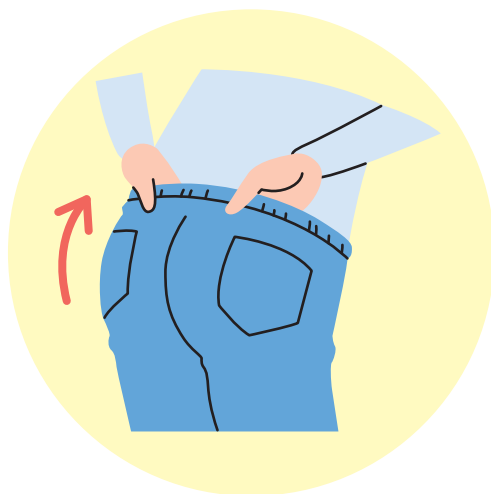
足が上手く通らなかったり、
お尻部分が引き上がらず、
時間を要することもありますよね。



- 動かしにくい足を先に通しましょう。
- 安定した姿勢で行いましょう。
- 足があげにくい場合は足台を利用すると行いやすいです。

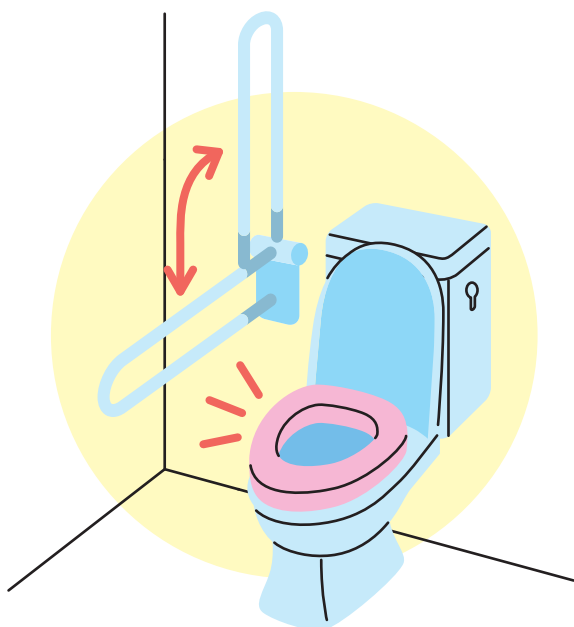
4

- お尻部分は手のひらを外側に向けて上げてみましょう。
- ゆったりとした伸縮性のある衣服を選ぶと着やすいです。



トイレ [Toilet activities]

便座からの立ち座りも苦労しますよね。
お腹に力が入らず、
便通が悪くなることも、多い困りごとです。



- 便座を高くする物や手すりの設置は有効です。

- 背筋を伸ばした前傾姿勢で、足をしっかり床につけ股関節を開きましょう。
- 足台の利用は、お腹に力を入れやすくします。



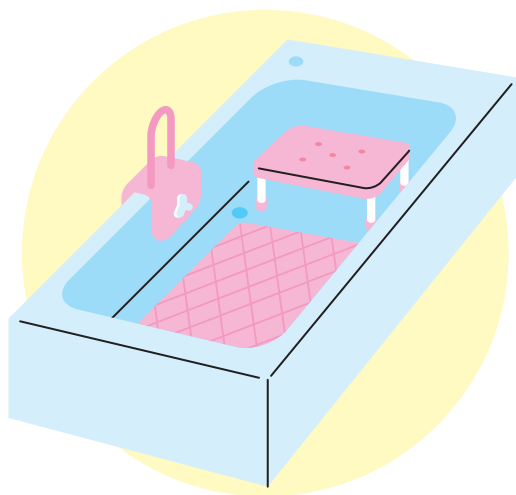
入浴 [Bathing]

届きそうで届かない、歯がゆい部分は、便利道具で解消！
浴槽への出入りが難しいからと言って、シャワーで我慢する
必要はないんです。3点セットで、出入りも自由自在です。



- 普通のタオルが難しい場合は、ループ付きタオルを使用すると便利です。
- ボディブラシは一般的な物よりも長いものやカーブの大きいものなど自分に合ったものを見つけることが大切です。

6

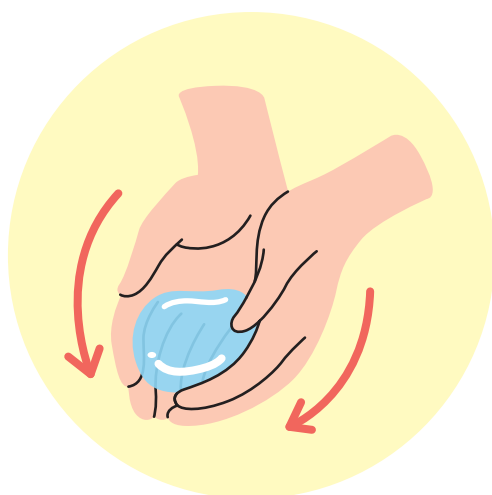


- 3点セット（浴槽用の椅子、手すり、滑り止めマット）を使用すると安心して入浴することができます。

整容 [Dressing]

上手く顔が洗えない、化粧や髭剃りが上手くいかない、など、身だしなみの悩みはつきません。

身だしなみが整うことで、気分も爽やかに♪



- 洗顔料は泡で出るタイプに変更しましょう。
- 水をたくさん含んだタオルで洗い流しましょう。
- 水をすくう手は、丸をつくるよう意識します。

-
- 電動髭剃りを使用しましょう。
 - 剃り残しが無いよう、鏡で確認しましょう。
 - お化粧は、スタンプタイプのアイブロウも便利です。



協和キリン株式会社