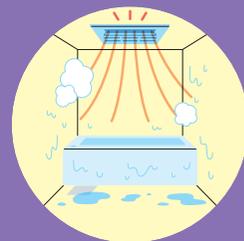


今日からできる!生活を楽しむ秘訣!

# パーキンソン病と 共に暮らす



## 家事動作編



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

# 調理 [Cooking]

調理に時間がかかる…。長時間立ってられない…。  
完成した料理を運ぶのも大変ですね。調理動作は沢山の準備や手順があるので、事前準備や道具の使用がポイントです。



- 事前に使用する材料・道具は調理動作前に出しておきましょう。
- よく使う道具はすぐ手の届く場所に置きましょう。
- 区切りがつかなくても、時間を決めて休憩しましょう!
- トングやハサミ、ハンドミキサー等を使うと便利です。

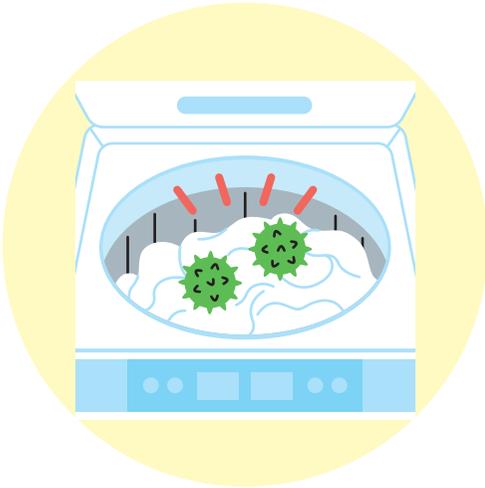
2

- 午前にごしらせ、調理は午後に分けるのも良いです。
- おぼん付きの歩行器やキッチンワゴンを使うと便利です。
- ワンプレートのお皿に盛り付ければ運ぶのも、洗うのも楽になります!

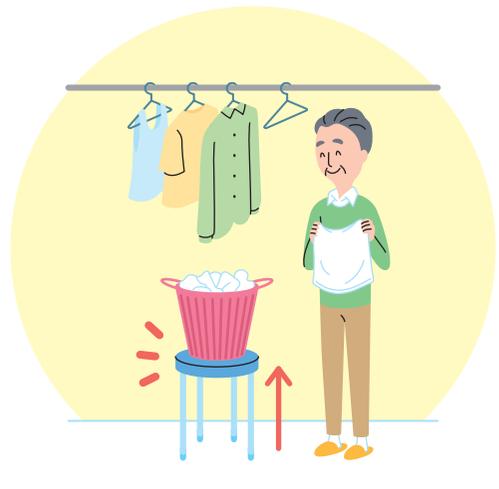


# 洗濯 [Washing]

洗濯物の取り出しや、ハンガーを掛けられないなど、洗濯は体の上下運動を伴う動作が大変です。ちょっとした工夫で、動作を少しでも楽にいきましょう！



- 洗濯物がからまないように洗濯ボールを使用すると取り出しやすくなります。
- 乾燥機能を使用し、干す手順を省略すると楽になります。

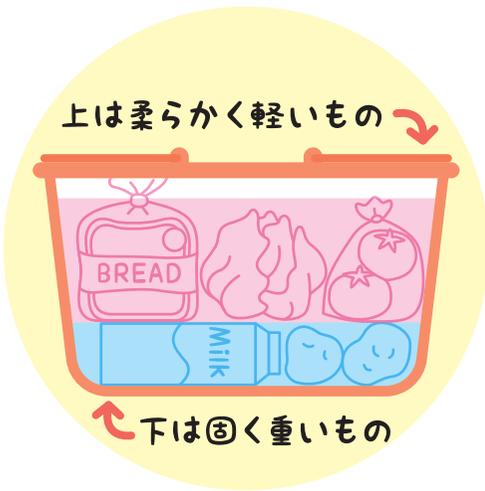


- 洗濯かごは屈まなくても良い高さに配置しましょう。
- S字フックと突っ張り棒で物干し竿の位置を低くしましょう。
- 取り込みはハンガーのままです。畳む手順が省けます。

# 買い物 [Shopping]

## 商品のカゴ入れ、 会計編

商品によっては、大きいものや小さいもの、重いものや軽いものなど様々です。会計時も、鞆からお財布、お財布から硬貨を取り出すのも大変です。姿勢が曲がってくると、買い物カゴに商品をいれるのも大変になってきます。



## 商品のカゴ入れ編

- 物の形に合わせた手の形を意識しましょう。
- 購入順とカゴの中身をイメージしておきましょう。無造作に入れずにスペースを作っておきましょう。
- 軽いものは上段、重いものは下段と分けても良いです。

## 会計編

- バックの中を整理し、財布の位置は決めておきましょう！
- キャッシュレス決済（チャージ式のカード、クレジットカード）を利用したり、大きなガマ口の財布を使用すると楽です。



# 買い物 [Shopping]

## 袋詰め編

会計よりも袋詰めが大変という方は、多いはず！  
半透明のポリ袋も大変ですね。

袋詰め台を占領してしまうことでのイライラや不安も解決できるかも！



- 片方の手で固定し、もう片方でポリ袋を引っ張る！  
①方向、②速度、③強さを意識してみましょう。
- ミンスプレーを持ち歩き、手を湿らせると取りやすくなります。

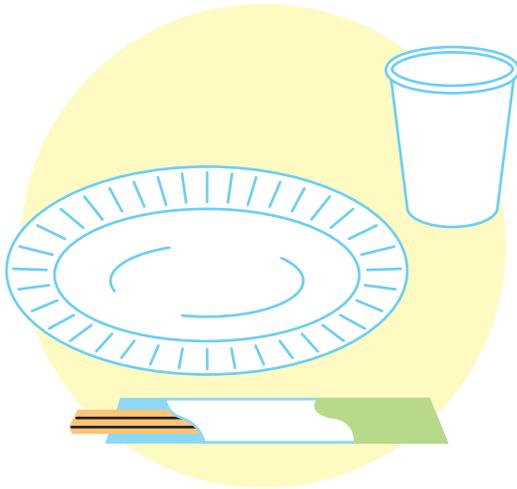
- 型崩れのしにくいショルダーバッグまたは、リュックサックやボストンバッグを利用しましょう。リュックサックやショルダーバッグは姿勢の悪化を防ぎやすいです。
- 入れる順番を意識しましょう。
- カゴ付き歩行器やシルバーカーも便利です。



# 掃除 [Cleaning]

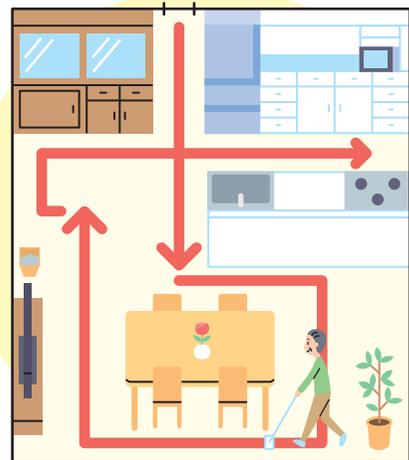
## キッチンや食卓テーブル、 床掃除編

お皿洗いやシンク掃除では、指先の細かな動作が大変になってきます。床掃除では屈み動作もありますし、掃除機が重たかったり、コードに足が引っかかったりと、転倒のリスクも高まります。



- 汚れが蓄積しにくい抗菌加工の排水溝に変更するのも1つです。
- 食器洗い動作が億劫な日は、使い捨てのテーブルクロスやお皿を使用するのも1つです。

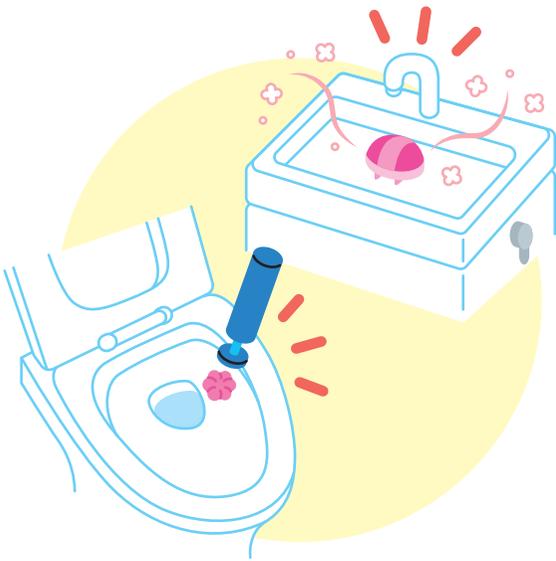
6



- 掃除の動線を確保しましょう。整理整頓が大切です。
- シート式ワイパーやコードレス掃除機を使用しましょう。
- ロボット式掃除機の活用は、負担を軽減できます。

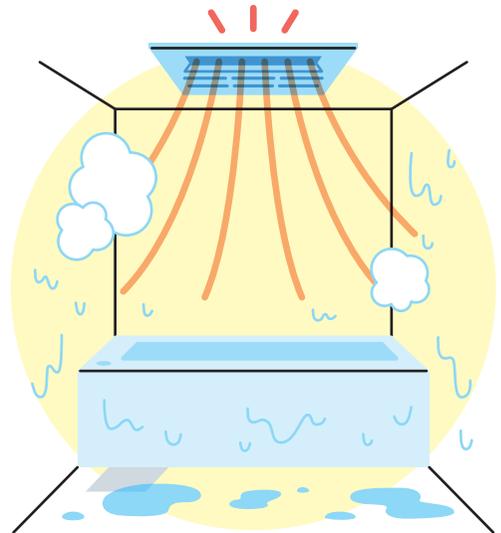
# 掃除 [Cleaning]

トイレやお風呂掃除は、身体を屈ませたりと動作自体が大変です。縁（ふち）や際（きわ）の部分の汚れは、中々取りきれず不便さを感じる人が多いと思います。



- 置くだけや貼るだけで除菌できる洗浄剤はお掃除回数を減らしてくれます。
- 便座や床はトイレに流せる除菌シートで掃除しましょう。

- こすらなくていい洗剤を使用しましょう。
- カビ発生防止に浴室乾燥機や脱衣所に除湿器を用意しましょう。



# 協和キリン株式会社