

# パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

家事・日課

〔監修〕服部 達哉 先生（本町クリニック・服部神経内科 院長）



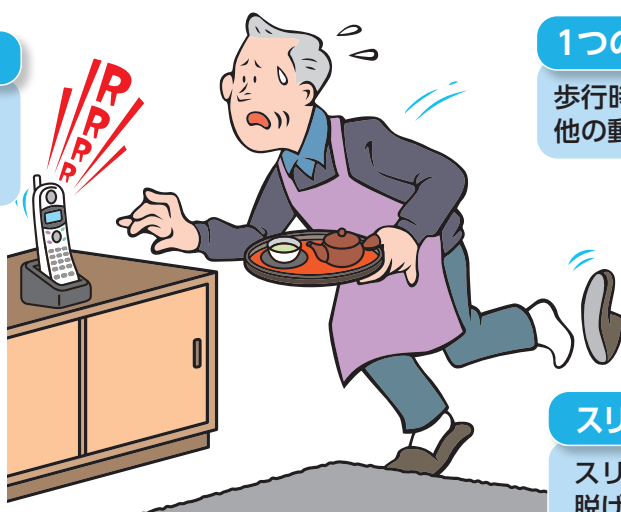
## あせらず、ゆっくり、集中して動きましょう

パーキンソン病の患者さんが療養生活を送る上で、転倒を防ぐことは大きな課題になります。転倒事故の多くは自宅で発生しています。家事などで体を動かす際には「あせらず、ゆっくり、集中する」ことを心がけましょう。

パーキンソン病の患者さんは、「動かなくては」と思っても、体の動きがついていかないことがあります。特に歩きながら振り向くなど、複数の動作を同時に行うことが難しくなります。転倒事故を防ぐためにも、あせらずに、一つひとつの動作を確実に行うことが大切です。

### 急な動作を避ける

突然の来客や電話などで、あわてて動こうとしない



### 1つの動作に集中する

歩行時は歩くことに集中し、他の動作はなるべくしない

### スリッパなどは履かない

スリッパやサンダルなど脱げやすく滑りやすい履物は使わない

## 両手での洗顔が難しい場合は片手で行いましょう

両手での動作が難しい場合は、片手で顔を洗いましょう。その際には、洗面台に片方の手をかけて体を支えると、転倒を防ぐことができます。イスに座って行うのもよいでしょう。また、シャワーヘッドを使用すると洗顔が楽に行えます。



シャワーヘッドで  
洗顔が楽に!



## 歯磨きは一方向の動きを意識して行いましょう

歯ブラシを上下に交互に動かすのではなく、鏡を見ながら上歯は上から下、下歯は下から上に、一方向の動きを意識すると磨きやすくなります。

また、電動歯ブラシを活用するのもよいでしょう。



上歯を磨くときは上から下へ



下歯を磨くときは下から上へ

## ひげそりは電気シェーバーがおすすめです

顔の形に添って角度を調整することができないなど、ひげそりが困難になることもあります。そのような場合は、電気シェーバーの使用がおすすめです。

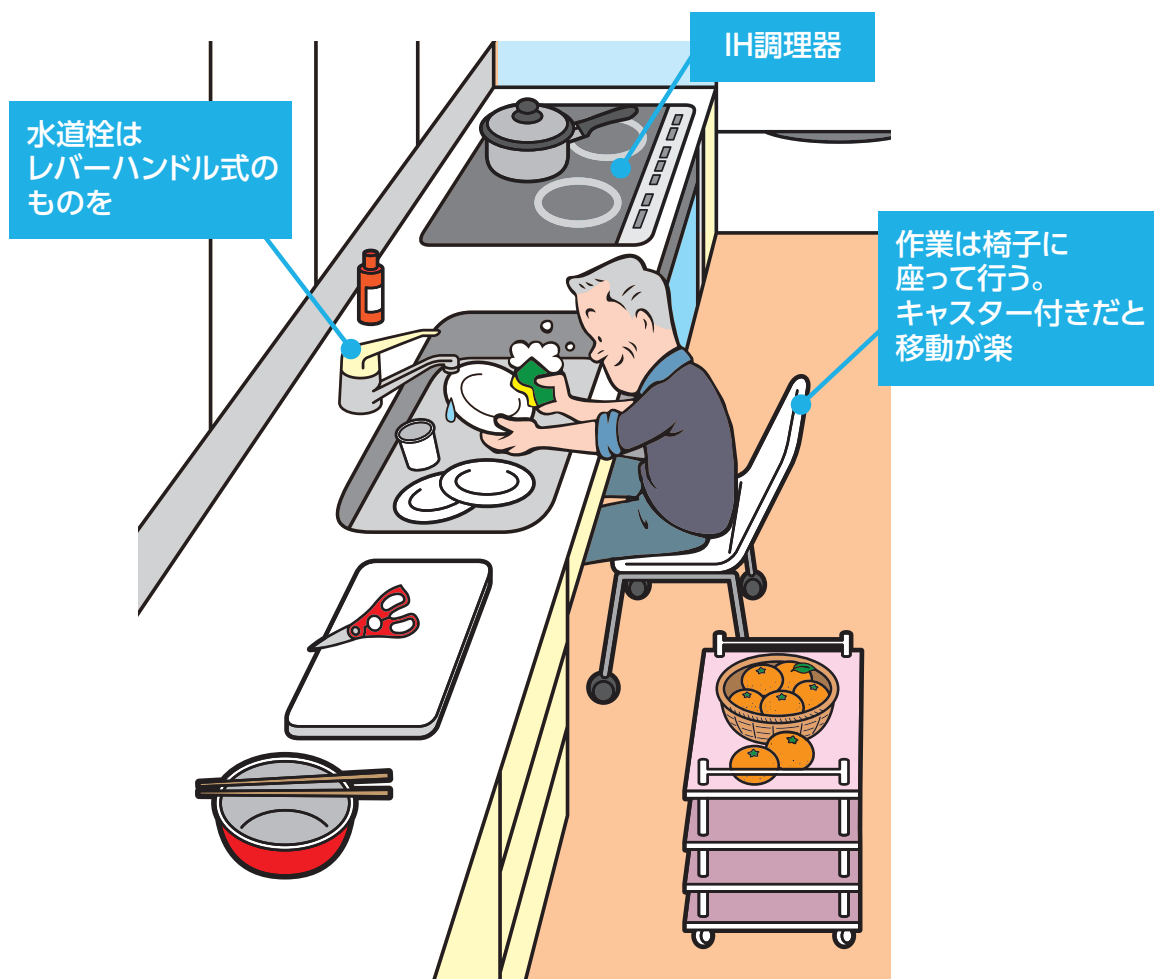


## 家事は道具や環境を整え、手順を決めて行いましょう

料理、掃除、洗濯などの家事は、道具や環境を整えたり、手順をあらかじめ決めておくなどの工夫をしましょう。

### 台所の環境に関する工夫

- つまづきやすくなるため、床にはなるべく物を置かない。
- キッチンマットもつまづくことがあるため敷かない。
- 座って作業できるようにイスを用意する。
- ワゴンがあると調理台にもなり、料理などを運ぶ際も便利。
- 調理器具などは手の届くところに置く。
- 水道栓は操作しやすいレバーハンドル式のものにする。





### 調理に関する工夫

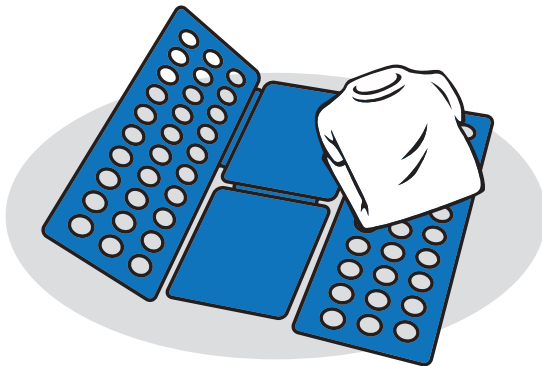
- 包丁はなるべく使わず、はさみやスライサーを使う。
- かたい野菜などは電子レンジで加熱し、やわらかくしてから切る。
- できるだけ手間のかからないメニューにする。
- 煮物をしながら魚を焼くなど2つのことを同時に行わない。
- 時間をかけて一つずつ調理する。
- 料理の本などで手順を確認しながら調理する。
- 食器は流しに置いて洗う。

### 掃除に関する工夫

- 一度にすべての部屋を片付けようとしない。
- 掃除する場所と手順を決めてから片づける。
- 部屋が片づいているときの写真を撮っておくと、整理するときに考えがまとまりやすい。

### 洗濯に関する工夫

- 洗濯物は左右の手の動きを意識してたたむ。
- 「洋服たたみボード」などを用いると、洗濯物がたたみやすくなる。



#### 〈参考資料〉

柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社、東京、2015

橋本弘子ほか：続パーキンソン病はこうすれば変わる！―病気の理解とパーキンソン・ダンス。三輪書店、東京、2019

織茂智之：患者のための最新医学 パーキンソン病 改訂版。高橋書店、東京、2019

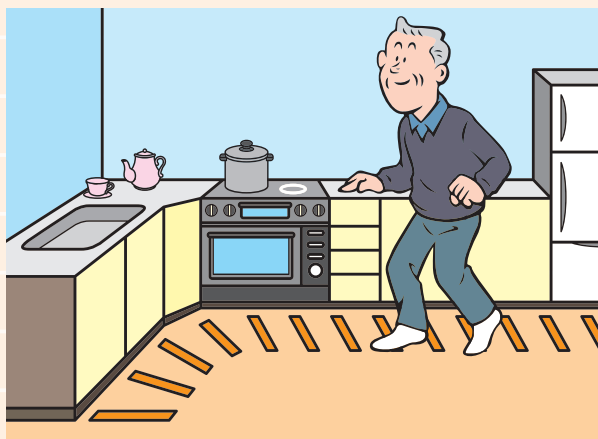
## 服部先生からのアドバイス

### Q1 部屋の片づけを始めるとやめられなくなってしまうのですが、どうしたらよいのでしょうか。

パーキンソン病の患者さんは、一つのことに夢中になってしまいがちです。たんすの整理などを始めると一晩中続けてしまうこともあるため、あらかじめ整理する範囲や時間を決めておくといよいでしょう。

### Q2 家事を行っているときに、足がすくんで歩けなくなることがあります。何かよい対処法はありますか。

すくみ足が生じやすい場所の床に、等間隔に色テープを貼っておくと、それが目印になって歩きやすくなります。床に市松模様のカーペットを敷くのもよいでしょう。また、暗い場所ではすくみ足が生じやすくなるため、家事などを行う際には室内を明るくしましょう。



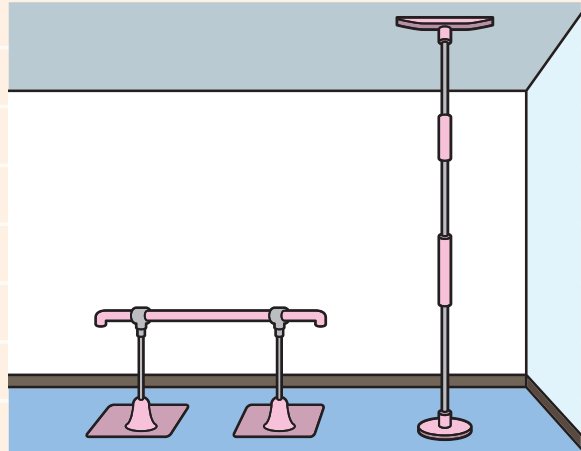
慣れてきて効果が少なくなったと感じたら、色を変えてみるのもひとつです

### Q3 アイロンがけなど低い位置で作業しているときに立ち上がると、ふらつくことがあります。どうしたらよいのでしょうか。

一気に立つのではなく、頭を下げながらゆっくり立ち上がりましょう。立ち上がってもすぐには動かず、めまいなどが生じないことを確認してから歩き出すようにしてください。



手が届く範囲に支柱や手すりを設置すると、立ち上がりが楽になります。また、ふらついたときにつかまることができます。



## Q4 最近、家族に話しかけるとよく聞き返されます。何かよい対処法はありますか。

パーキンソン病が進行すると、声が小さくなったり、発音が不明瞭になるなど、話し方の障害(発話障害)が現れてきます。声が小さくなるなどの変化が生じてきたら、積極的に発声のリハビリを行いましょう。意識的に口をはっきり動かしながら声を出して文章を読んだり、大きな声で歌うことも発声のリハビリになります。

また、声が小さくなった患者さんのなかには、メガホンを用いて会話するといった工夫をされている方もいます。



## Q5 最近、日課にしていた散歩にも行かなくなり、気分がふさがちです。何かアドバイスをいただけますか。

前向きに生き生きと暮らすためにも、散歩や庭いじりなどの趣味や人との交流を持つことをおすすめします。愛知県パーキンソン病友の会では、パーキンソン病を抱えながら前向きに生きていこうと、「A(明るく)、T(楽しい)、M(毎日を!)」を合言葉にしています。パーキンソン病の患者さんは真面目な方が多い印象がありますが、あまり頑張りすぎずに、調子のよくない時は止めたり、途中で休んだりすることも大切です。「ATM」を意識した生活を送っていただきたいと思います。



