

木曾交流草紙 第3号 2022年9月発行(2023年10月修正)

木曾交流草紙



2022年9月
長野県 木曾保健福祉事務所



©長野県庁

もくじ

みんなの声	2
-------	---

皆様からの投稿をご紹介しますコーナーです。

パーキンソン病の方の自主練習について	8
--------------------	---

鹿教湯病院の理学療法士の先生にお聞きしました。

ご挨拶

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の流行はなかなか収まっていますが、行動制限などは緩和されていることもあり、また皆さんと集まってお話しできる機会を作ることができればいいなと思っております。

昨年からはじめた「木曾交流草紙」ですが、第3号も多くの皆様から投稿を寄せていただき感謝しております。また、今回は鹿教湯病院のリハビリの先生からも自主トレーニングについてアドバイスをいただきましたので、ぜひ読んでみてください。

みんなの声

ペンネームが未記入の方は数字で表記しています。

☆ ゲートさん (80歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

畑で野菜を作っています。

とにかく皆さんに会いたいです。

(患者・家族の皆さんに伝えたいこと)

とにかく元気を出す気持ちの方が大事です。

できるだけ外の人と交流することが大切です。



☆ ぼん太さん (70歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

毎日2500歩を目標にバス停まで孫の迎え

に行っています。



目標があると
頑張れますね!!



☆ ダーリンさん (70歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

草取り、木の剪定、野良仕事、

山菜取り、キノコ採り

(年々減ってきて、

簡単な場所へしか行けない)をしています。

まだ、筋肉はしっかりしているので、ボケない

ように毎日運動するように、又、週3回スポーツ

ジムへ行って歩くことを心がけています。

年々、歩き方が悪くなり健常者の2倍行動す

ることが遅くなっています。



☆ のんべえさん (60歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

普段の楽しみの一つは晩酌です。

日本酒を嗜んでいます。

また、愛犬のルーと話したり

遊んだりしています。

飲みすぎには注意
してくださいね!



☆ 1さん (90歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症



手芸が好きで、布を使って小物を作っています。だんだんと手が動かしにくくなってききましたが、やっていると時間を忘れてるので頑張っています。

歩くのも大変ですが、天気の良い時は外に出るようにしています。外の風にあたるのも気持ちがいいことです。

1日30分くらいはストレッチのようなことをする努力もしています。

(患者・家族の皆さんに伝えたいこと)

思うように動かない身体を、もどかしく切なく感じ、落ち込む日もたくさんありますが、同じように病んでいる人がいると思うと私だけじゃないから!と思います。みなさん、一緒に頑張りたいです。

自分の好きなことに取り組む
時間は大切ですね★



☆ 2さん (70歳代・木曾町・患者)

疾患：パーキンソン病

リハビリで作りました。手を動かすことでリハビリになると思います。
手芸に取り組んでいます。



☆ N・Kさん (60歳代・木曾町・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

手と頭が動かないので

口を動かしていません。

(食べることが大好きです!!)

きなこが好きで

きなこかけご飯が大好きです。

ぜひ一度お試しあれ!?



☆ N・Kさん (80歳代・木曾町・患者)

疾患：パーキンソン病

『普段の過ごし方』

私はパーキンソン病を患って十三年余の月日が経ちます。その間に入退院を三回ほどくりかえし、薬物療法又日常生活において出来るリハビリを行い今の体調を維持しています。体調の

よい時は簡単な食事の支度やら身の回りのことをあわてず、あせらず、ゆっくり、ころばない様に家庭での生活をしています。

今まで何一つ病気なく、健康第一と自慢して来ましたが、検査結果難病で治らないといわれた時は、頭の中が真っ白になった事を覚えています。病気は完治しませんがこの状態を保てればと思います。

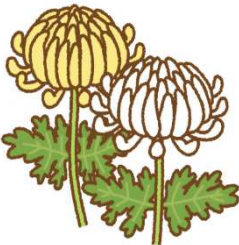
今は歩行が困難でほとんど外出しないため、近所の同年代の人達がお茶を飲みに来てくれます。最近ではほう葉巻やら山菜などあくだこだと話に花を咲かせています。

寝つきの悪い時は真歌の「信濃の国」の景色を思い浮かべながら、

そのうちウツラウツラと

寝ついてしまいますが

日によってまちまちです。



昨年主人が急病にて亡くなりました。今は長女と同居、次女も近くにおりいつも心配して来てくれます。病気と付き合いながら主人の分までもう少し生きたいと思う今日この頃です。

☆しゃぼん玉さん（70歳代・木曾町・患者）

疾患：パーキンソン病

私は昨年十月に木曾交流草紙に投稿させて頂きました
パーキンソン病患者です。



経腸用液療法（テュオドーパ）という手術を受けましたが、大きな問題点に気づきました。手術をして完全に治るわけではないということです。

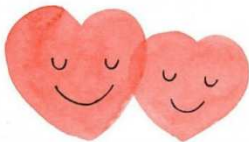
OFF（オフ）と言いまして薬が効かない時間帯が必ず出てきます。

天候に左右されたり、自身の体調の変化、精神的なショック等大きな壁に突き当たったりと原因は様々です。

そういう中で夫が急に体調を悪くし入院しました。私は一人残され、動けない時にヘルパーさんを頼みましたが、時間的な問題があり、安心できる気持ちにはなれませんでした。

その後間もなくして近隣の市に新しい施設ができたことを知りました。今始まったばかりの先進医療に早くも対応されまして私共のような患者の受け皿になって下さり心より感謝申し上げます。先日は2泊3日のショートステイで大変お世話になりました。施設職員の皆様の細やかなお心遣いに、2月に亡くなりました主人の遺影が「お前よかったね」とほほえんでくれます。

日々の生活の中で、辛いこともあるかもしれませんが、自分の周りに支えてくれる人がいることを忘れずに過ごしていきたいですね。



☆ ゆりさん（80歳代・大桑村・患者）

疾患…慢性炎症性脱髄性多発神経炎

毎日、お風呂の中でストレッチをしたり、バタ足、スクワット、腰ひねりを行っています。何のトレーニングを何回やるか決めて頑張っています。

物忘れと、天気によって左右される体調に困っています。

元気の秘訣は、友人を作って一緒に話をしたり、カフェの会等に参加して人と交流することです。



交流草紙の感想。要望

- 皆さんの様子がわかるので交流草紙を続けてもらいたい。（脊髄小脳変性症、80代、男性）
- 私だけじゃないんだなととても元気が出ます。（多発性硬化症、60代、女性）

• 頑張っているみなさんのお言葉を楽しみに読ませてもらっています。力をもらい励みになります。

（脊髄小脳変性症、90代、女性）

• みんなの声を読み、それぞれ病気をかかえ頑張っている人達も大勢いますね。私もぼつぼつですが投稿してみたいと思います。

（パーキンソン病、80代、女性）

・木曾の難病の種類はわかりましたが、どのような病気で、現在の治療方法はどのくらい進んでいるのか連載として草紙に載せてほしい。

木曾保健所の難病に係わっている方のエピソードとかプロフィールとかをペンネームで載せてほしい。保健所と患者との信頼が増すと思います。(脊髄小脳変性症、70代、男性)



・リハビリの体操はどのようなことをしているか。(パーキンソン病、70代、女性)

・木曾の難病患者で車の運転をする方はどのくらいいるか、また運転をやめた方はどのような状況でやめたのか。

(脊髄小脳変性症、70代、男性)

・施設に入るタイミングをどのように決めているか。一番辛いこと、大変なことは何か、その時はどんなふうに対処しているか。同じように難病の人がどうやって生活しているのか教えてほしい。

(慢性炎症性脱髄性多発神経炎、80代、女性)

投稿を寄せていただいた皆様、
ありがとうございます。



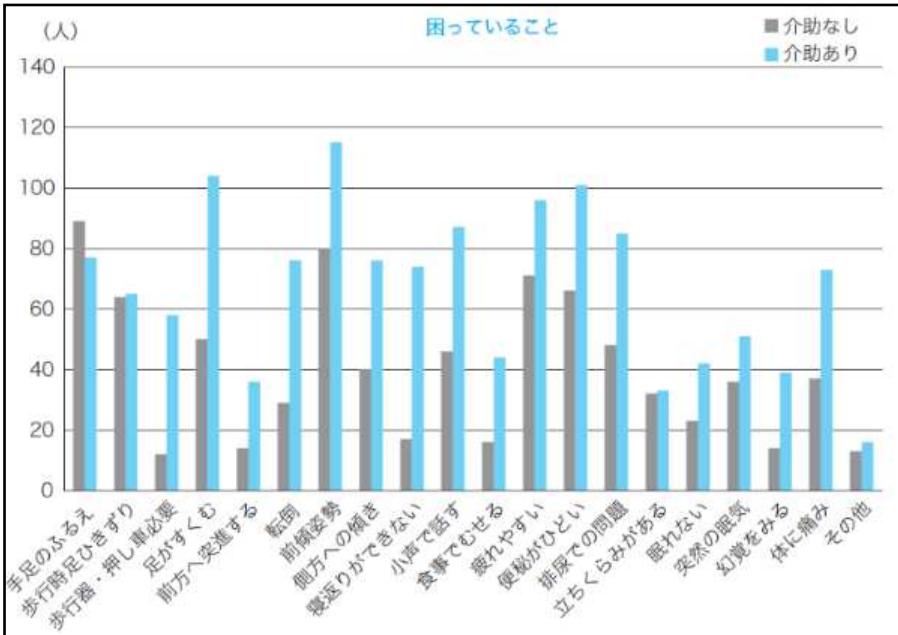
パーキンソン病の方の

自主練習について

交流草紙への要望として、自宅で取り組めるような体操があれば紹介してほしいとの声が多くありました。そこで、今回は鹿教湯病院理学療法士の、臼田大樹先生にパーキンソン病の方の自宅での自主練習についてアドバイスをいただきましたので参考にしていただければと思います。

はじめに

中馬らのリハビリテーション科医を対象とした神経難病のリハビリテーションに関するアンケート調査では、姿勢、歩行や寝返り動作等の項目で困っている傾向にありました。前傾や側屈姿勢の影響により、立っている姿勢のバランスが不安定となります。不安定な姿勢のまま歩行すると、前方へ突進し、転倒する危険が高くなります。また、歩行が可能でも寝返りや椅子から立つことが困難な場合もあります。これらを含めて、在宅で可能な自主練習について述べていきます。



(文献1より)

寝返り動作について

寝返り動作が困難になると、同じ姿勢が続き、褥瘡になりやすくなります。そのままの姿勢で寝ているため、朝起きよつとすると腰痛など様々な痛みがみられ、さらに動作が困難となります。寝返り動作で重要なのは体をひねる動作です。

【方法】



(文献 2 より)

立ち上がり動作について

うまく体を前傾しないまま立ち上がろうとすると、重心が後方に残り、立ちづらくなります。十分に体を前傾にし、立ちあがる動作を繰り返し学習していくことが大切です。前方への恐怖心がある場合は、手すりを使用することが有効でしょう。

【方法】



(文献 2 より)

姿勢について

立っている姿勢が前傾するとき、物をとろうとすることや振り向くことができないと様々な動作に影響があります。悪い姿勢が習慣化すると、自身で元に戻せなくなります。日頃から真っすぐな姿勢を意識する必要があります。鏡を使用し、自分の姿勢に意識を向けることが大切です。

【方法】



(文献 2 より)

歩行動作について

特徴は腕や足の振り出しが小さくなります。そのため、歩幅が狭くなり、足がすくむような現象がみられます。歩く動作のポイントとして、腕や足を大きく振ることを意識して行いましょう。狭い箇所では、足がすくむことがあるため、なるべく導線には物を行いようにしましょう。

【方法】



(文献 2 より)

最後に

習慣化に必要な日数について、平均約2か月といわれています。3日坊主にならないためにも、まずは2か月続けるように目標を立てることが必要かもしれません。1日30分間は運動すると目標を立てると、長続きはしません。5分間から始めて、徐々に時間を延ばしていきましょう。運動はコツコツすることが大切です。

無理のない範囲で
取り組んでみてください♪



【参考文献】

- 1) 中馬孝容；パーキンソン病のリハビリテーション治療.Jpn Rehabil Med, Vol.58 No.3 2021
- 2) 水野公輔；パーキンソン病患者に対する自主トレーニング指導のポイントと注意点.理学療法学, 第49巻第3号, 2022；p253~257