



パーキンソン病のためのエクササイズ:患者さんが知っておくべきこと

なぜエクササイズが重要なのですか？

パーキンソン病では日常生活の運動、動きの鈍さ、体のこわばりが問題になることがあります。特に動きの鈍さは活動性の低下を感じることと関係があり、日常生活の不満につながります。定期的なエクササイズをすることで、全体的な運動機能と生活の質が向上することが期待できます。

パーキンソン病患者にとってエクササイズはどのような役割がありますか？

エクササイズは計画的、体系的、反復的な身体活動です。以下にあげるような治療を補うことができます

- 日常活動
- 薬物療法
- 手術療法
- 理学療法
- 作業療法

エクササイズは、活動的な状態を維持し、日常生活動作を維持することに役立ちます。エクササイズを開始する前に、必ず目標を設定してください。患者さんは、可能な限り「オン」の状態で行うことが重要です。

エクササイズは思考や記憶に良い作用をしますか？

脳の回路は新しくつながったり、再編成したりすることができます。これは神経可塑性と呼ばれます。運動が神経可塑性を改善する可能性が報告されています。運動は注意力、思考力、記憶力の向上に役立ちます。エクササイズは、学習に関連して脳に良い効果をもたらす可能性があります。これらの作用は、病気の初期でより有用性が高いです。

エクササイズの効果を高めるには、以下のことが大事です。

- 体の動きや音声によるフィードバック
- 注意課題 例えはあるきながら記憶テストを同時に行う
- 報酬による動機付け課題

エクササイズが有効なパーキンソン病の症状は？

パーキンソン病が進行するにつれて、歩行、可動性、姿勢、およびバランスが問題となります。これらの症状はエクササイズにより改善できます。転倒のリスクも減少する可能性があります。

エクササイズにはこの他にも良いことはありますか？

エクササイズをすることは、動作、思考、記憶を改善する可能性があります。また、エクササイズをすることで外観の体つき、気分、社会との関わりに良い影響が与えることが期待できます。以下のようなことができるようになるかもしれません：

- 腕や足の筋力が向上
- 体幹の筋力向上
- 筋肉の柔軟性が向上

どのようなエクササイズが良いですか？

絶対にこれが良いというエクササイズはありません。一番重要なことは、楽しんでエクササイズを継続することです。これには、有酸素運動(エクササイズサイクル、エリプティカルマシン)や軽い重量挙げなども良いでしょう。過度のエクササイズをしたり、転びそうなエクササイズをしたりすることはやめてください。今までの研究からは、以下のようなエクササイズが良いと報告されています。

- 太極拳
- タンゴダンス
- トレッドミルなどの運動器具を使う
- サイクリング

パーキンソン病の症状に対してのお勧めのエクササイズはありますか？

- 太極拳は、姿勢の保持に役立ちます。また、重心の調整を改善し、転倒の危険性や回数を減らすことができます。
- タンゴダンスは体と脳に良い影響があります。パートナーと調整しながらダンスをする、空間認識、集中力を高めるのに役立ちます。
- トレッドミルなどの運動器具を用いた運動は歩行動作、ステップ、ランニングなどの改善が期待できます。また、速度、歩幅、バランス、歩行リズムの改善にも役立ちます。速度と勾配を調整してエクササイズをより効果的にします。ただし、転倒に注意してください。
- 自転車こぎは歩行速度とリズムを改善します。

エクササイズを始める前に必ず担当医に相談しましょう。