

パーキンソン病の毎日体操



パーキンソン病の方は、前かがみになったり、体が横に傾いたりすることがあります。そこで、姿勢をよくするための体操を紹介します。

※ 1~4の体操はタオルを使います。※ 背筋をしっかり伸ばしましょう。※ 呼吸を止めずに体操しましょう。

1：両手をあげて背中を伸ばしましょう

上で10秒
止めましょう。



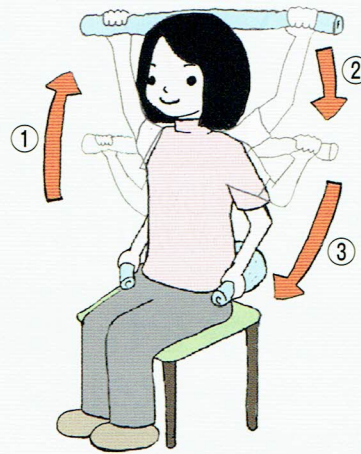
タオルを張って持ち、体を起こしながら肘を伸ばして、腕を上げましょう。

効果
背中を伸ばすことで腕が動かしやすくなります。

目安回数

回

2：しっかり胸を張りましょう



①両手を上げて
②頭の後ろにおろしましょう。
③できる人は腰まで下ろしましょう。

効果
服の着替えや背中を洗うことがしやすくなります。

目安回数

回

3：首をしっかり回して首と肩のストレッチ



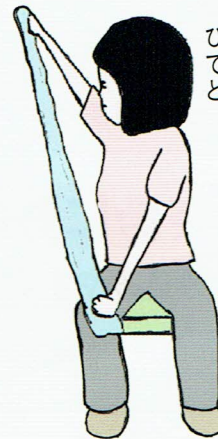
タオルを首にまわし5秒かけてゆっくりと首を回しましょう。

効果
首がほぐれ、大きな声が出やすくなります。

目安回数

左右 回

4：体をひねって伸ばしましょう



ひねった姿勢で10秒とめましょう。

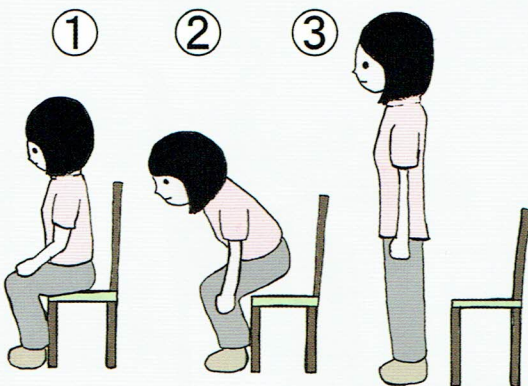
腕を伸ばして、しっかりと体をひねりましょう。

効果
体が柔らかくなって寝返りがしやすくなります。

目安回数

左右 回

5：ゆっくりと立ちあがってゆっくりと腰かけましょう



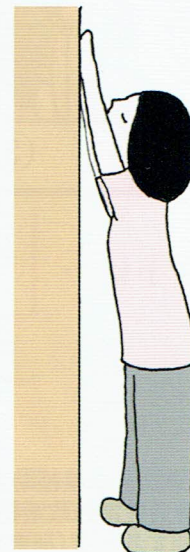
効果
足の筋肉を鍛えて、立ち座りをスムーズにします。

目安回数

回

①浅く座って足を手前に引きます。
②お辞儀をしてお尻を上げます。
③ゆっくりと立ち上がりましょう。
※5秒かけて立ち、5秒かけて座りましょう。

6：肘も肩も身体もしっかり伸ばしましょう



壁から少し離れて足を開きます。壁に手をつき、上に伸ばしましょう。

効果
体を伸ばすことで、姿勢が良くなります。しっかり伸ばすと背筋が鍛えられます。

目安回数

回