

ブラッシュアップ入院では、LSVT LOUD®やLSVT BIGのプログラムを用いて、4週間、集中的なリハビリテーションを提供します。LSVTプログラムは国立衛生研究所からの資金提供により過去20年以上にわたって開発が続けられました。そして科学的研究が行われ、パーキンソン病患者さんの身体機能が改善したことが報告されています。

ストレッチポールを使用したリハビリ



理学療法士 岡田融
LSVT認定療法士

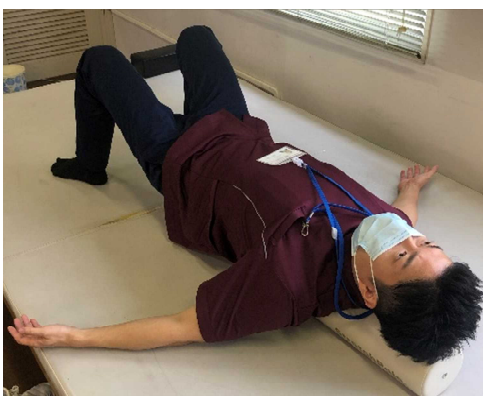
日本コアコンディショニング協会
認定マスタートレーナー

ストレッチポール

自分でも姿勢を良くする運動がしたい方にオススメなのがストレッチポールです。縦に乗ってゆらゆらと揺れるだけで胸が開き背中が伸びます。リハビリの中でも使用しており、効果を体感してもらっています。形も種類がありその方の体形に合わせて種類を選べます。パーキンソン病関連の書籍でも紹介されています。

パーキンソン病の理学療法 医歯薬出版
神経難病リハビリテーション100の叢智 株式会社gene

ストレッチポール使用例（上肢編）



基本姿勢

全身を十分にリラックスさせ、頭から骨盤までを乗せて仰向けに寝ます。腰は少し広げて膝を立て、足の裏を床につけます。腕はやや広げて肘から下は床に置き、手のひらを上に向けます。ゆったりとした呼吸を3~5回繰り返しましょう。



基本姿勢で上肢全体をリラックスさせます。手で小さい円を描くように腕を揺らし、その振動が肘、肩に伝わるようにします。力を抜き、動かしやすい腕の位置を見つけて行います。



「前へならえ」をするように両手を天井に向けます。両腕を天井に向かって突き出して肩甲骨をストレッチポールから離します。呼吸に合わせて腕をもとの位置に戻します。肩や首をリラックスさせつつ、肩甲骨を十分に動かすことを意識しましょう。



腕を体の横に付けた状態から、両腕を扇を広げるように頭の方に上げたりもとに戻したりします。肩に痛みのない範囲で行います。

ブラッシュアップメモ

パーキンソン病では便秘が起こりやすく、便秘によって抗パーキンソン病薬の効きが悪くなることや、吐き気・嘔吐が引き起こされることもあるので、便秘予防が大切です。

便秘予防① 水分をしっかり取る（喉が渇く前にこまめに水分補給）

便秘予防② 食物繊維をしっかり取る

便秘予防③ 腸内の善玉菌を増やす（ヨーグルト、発酵食品、オリゴ糖など）

管理栄養士による個別相談が可能ですので、いつでもご相談ください。



※ブラッシュアップ入院のパンフレットが必要な方は地域医療連携室までご連絡下さい。



お問い合わせ先
高松医療センター 地域医療連携室
TEL：087-841-2162

ブラッシュアップ入院の
パンフレットはこちら

