

パーキンソン病の話

「すくみ足」への対応

すくみ足が生活上の支障になり、危険でもあることは前回お話ししました。

すくみ足には、症状自体によるものと、心理的な影響によるものがあります。狭い所では緊張して足が出ないことはしばしばあります。歩行器を使用する場合には、すくみ足は見られないことが多いのです。これは、すくみで転倒するという危険が少なく安心感があるためと考えられます。しかし、いつも歩行器の使用することとは現実の生活では不可能です。

薬の調節

症状の変動（症状が良くなったり悪くなったりするのを一日に何

度も繰り返す現象は「ウェアリングオフ」と呼ばれます）を改善することが必要です。これとは関係無しにすくみ足が出現する場合の多くは、薬での治療が困難です。

生活上の工夫が大切

ほんのちょっとした工夫で、すくみ足はかなりの解消できます。

①家庭では廊下などにテープをはり、これをまたぐように歩くことで



【図1】線をまたいで歩く

が出やすくなります【図1】。目の前に視覚的な障害がある場合は足が出やすくなるのが特徴で、階段を上る時に患者の足がすくむことがあります。すくみで歩けない時は、そばに人がいれば、その人の足を患者の足の前に投げ出して障害を作り、またぐように促せば、患者の足は自然と前に出ます【図2】。

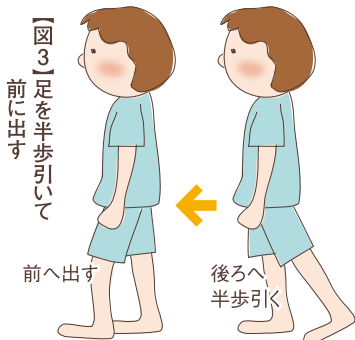
②身体のリズム感が大切です。足



【図2】他の人の足をまたぐ

を半歩引いてから、前に出して歩き始めると歩行が開始しやすくなります。これを訓練することは大切です【図3】。

③方向転換時にもすくみ足はよく出現するため、大きく曲がるように歩くと安全です。急に身体の方角転換を行うと、転倒の原因にもなります。



【図3】足を半歩引いて前に出す