

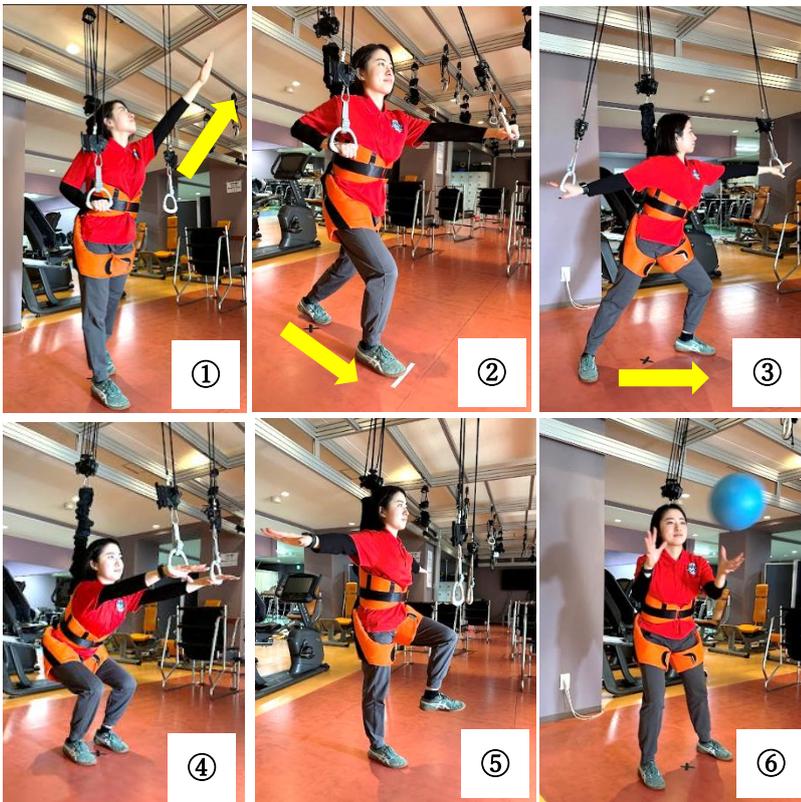
パーキンソン病でお悩みの方向け スペースワンダーで姿勢と歩行改善、転倒予防エクササイズ！！

1 パーキンソン病の主な症状



2 スペースワンダーで特におすすめなメニュー6選

前傾姿勢を改善するために、視線は遠くを見てなるべく背すじを伸ばす意識でエクササイズを行いましょう。
難しい方はハンドグリップをやや高めに調整すると背すじを伸ばしやすいです。



- ①手を挙げて背伸びの訓練。目線も指先へ。
→姿勢改善・バランスの維持・下腿の強化
- ②ステップ訓練。普段より徐々に大きく踏み出し、反対の手を前に伸ばします。
→歩行時の歩幅と腕振りの改善
- ③横へのステップ。これも大きく！
→スムーズな方向転換と歩き出し
- ④スクワット。キングオブエクササイズ！
→足幅を狭くして行い、筋力とバランス強化
- ⑤開眼片脚立位保持。胸を広げて姿勢よく。
→転倒予防に。最終目標は 20 秒！
大きな声でカウントして発声の訓練にも。
- ⑥ボールキャッチ&スロー。遊び心忘れずに。
→バランスを崩さないように投げられたボールをキャッチ！バランス強化、手指の巧緻性訓練。失敗しても笑顔で(*^^)

3 パーキンソン病の方にスペースワンダーでのトレーニングが適している理由

パーキンソン病は進行性の疾患のため、立ち上がりや歩行といった日常生活の動作にも支障をきたしていきます。またパーキンソン病では APA(予測的姿勢制御)という動作による姿勢の動揺を最小限に抑え、バランスを維持しようとする働きが弱くなり、転倒しやすくなることがあります。運動中の転倒によるケガを防ぐためにも、スペースワンダーを装着し、安全に下肢や体幹の筋力向上、そして APA の活性化に努め、日常生活を安全に送りましょう。

機能訓練指導員 小武 悠希