

白井病院 パーキンソン病ニュースレター



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。



## 「4月11日は世界パーキンソン病デーです。」

みなさん、こんにちは。4月になり暖かい日も増えてきましたね。桜も満開となり、かわいいお花たちもたくさん咲く季節となりました。冬の間は寒さで外に出にくいことも多かったと思いますが、春の息吹を感じながらウォーキングや散歩を楽しむのも良いですね。

4月といえば11日は世界パーキンソン病デーです。全国パーキンソン病友の会が主催するウェブ市民公開講座“YOU ARE NOT ALONE”などのイベントも行われています。パーキンソン病についてもっと知る良い機会になるかもしれません。

## ～日常生活での工夫 着替えについて～



パーキンソン病になると、動きがゆっくりになったり朝に動きにくくて着替えに時間がかかるという話をよく聞きます。今回は着替えがしやすくなる工夫を中心にお話します。

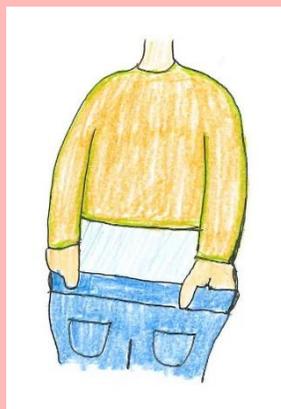
### ①ズボンがはきにくい

「足が上がらずズボンがはきにくい。」「ズボンが足に引っかかってしまう。」「ズボンにおしりを入れるの難しい。」というのがよく聞かれる悩みです。

○足が上がりにくい場合はまずしっかり左右対称に座れているか確認しましょう。左右どちらかに傾いていると傾いている方の足が上がりません。左右均等にお尻に体重がかかっているか試してみましょう。

○ズボンが足に引っかかってしまう時にはズボンのすそを束ねてから足を通すとはきやすくなります。また、自分の手足が見えないと着替えにくいのでしっかりと見ながら着るようにしてみましょう。

○ズボンにお尻が入りにくい場合はズボンの後ろに手を差し込んで引き上げてみましょう

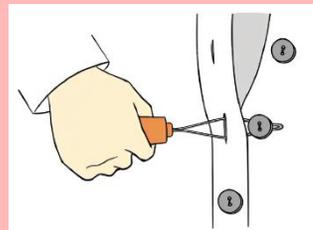


衣服全てに言えることですが伸縮性が良く、すべりの良い衣服を選ぶと着替えやすくなります。

### ②ボタンが留めにくい

「小さいボタンが留めにくい。」「生地の高い服のボタンが留めにくい。」「見えない首元のボタンが留めにくい。」というのが良く聞かれます。

○小さいボタン、生地の高い服のボタンについてはボタンエイドという自助具を紹介します。



○見えない首元のボタンについては鏡を見てボタンや自分の手を確認しながら行うとやりやすいです。また、穴に通すというよりはボタンを穴に持っていき行うと留めやすくなります。

作業療法士 志賀和未(しが あいみ)

