



難病相談係だより

～リハビリテーションについて～

師走に入り、寒さも本格的になって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
皆様からリハビリテーションについて知りたいと沢山の声をいただき、情報紙を作成しました。
今後の生活にお役立ていただけると幸いです。

神経難病のリハビリテーションについて ～前向きな日々を目指して～

執筆者

狭山神経内科病院

理学療法士 芝崎 伸彦 氏



1) 神経難病の概要

神経難病とは、運動や感覚を司る神経系が徐々に機能を失い、進行性の障害を引き起こす疾患の総称です。治療が難しく、進行を止めることが困難ですが、適切なリハビリテーションを行うことで、日常生活活動（ADL）や生活の質（QOL）を維持し、患者様が可能な限り自立した生活を送ることが目指されます。

きんいしゆくせいそくさくこうかしょう

せきずいしょうのうへんせいしょう

主な神経難病には、筋萎縮性側索硬化症（ALS）、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、多発性硬化症などがあります。これらの疾患は、進行の速度や症状が異なるため、リハビリテーションも個々の患者様の状態に応じた方法が必要です。治療法が確立されていないものも多いですが、リハビリテーションを通じて日常生活の動作を維持することを目指しましょう。

2) リハビリテーションの重要性

神経難病におけるリハビリテーションの目的は、進行する病気による身体機能の低下を最小限に抑え、患者様ができるだけ長く自立した生活を送れるよう支援することです。またリハビリテーションは、単に身体的な機能を維持・回復するだけでなく、精神的な支援や患者様とご家族の生活の質（QOL）の向上にも重要な役割を果たしています。神経難病のリハビリテーションでは、筋力トレーニング、ストレッチ、呼吸リハビリテーション、歩行やバランスの訓練などが行われます。個々の患者様に合わせたリハビリテーション計画を立て、無理のない範囲で進めていくことが重要です。

3) 各疾患におけるリハビリテーションの方法 ※記事の都合上、例として一部の疾患を載せています。

きんいしゆくせいそくさくこうかしょう

○筋萎縮性側索硬化症(ALS)

ALSは、運動ニューロンが徐々に機能を失い、筋力が低下していく病気です。リハビリテーションの主な目的は、残存している筋力や動作を維持し、呼吸や嚥下の機能をサポートすることです。筋肉のストレッチや呼吸筋の運動を行うことで、症状の進行を遅らせることが期待されます。

○パーキンソン病

パーキンソン病は、運動の制御に関わる神経が障害され、震えや筋の硬直、動作の遅れなどが現れる病気です。歩行やバランスのトレーニング、日常動作の練習が重要で、特に転倒防止を意識したリハビリテーションが行われます。筋力トレーニングや関節の柔軟性を維持するためのストレッチも効果的です。

○せきずいしょうのうへんせいしょう脊髄小脳変性症

せきずいしょうのうへんせいしょう脊髄小脳変性症は、せきずい小脳や脊髄の神経細胞が徐々に機能を失い、運動機能が低下する進行性の病気です。平衡感覚が悪化し、ふらつきや歩行の不安定さが見られるため、バランス訓練や歩行補助具の使用が重要です。リハビリテーションでは、筋力や柔軟性を維持するためのストレッチ、転倒予防のための訓練が行われます。日常生活の動作をサポートするアプローチも重視されています。

○多発性硬化症

多発性硬化症は、せきずい脳や脊髄の神経線維が障害され、筋力低下や疲労感、視覚障害、平衡感覚の異常などが生じる病気です。リハビリテーションでは、筋力や持久力を高めるための運動療法が中心となります。疲労感への対策として、無理せずに休息を取りながら行うことが大切です。

4)ご家庭でできるストレッチ

リハビリテーションは専門家の指導のもとで行うことが基本ですが、ご家庭でも簡単に組み入れるこうしゅくストレッチを日常に取り入れることで、筋肉の柔軟性を保ち、痛みや拘縮を防ぐことができます。以下は、患者様やご家族の皆様が無理なく行えるストレッチです。全て行うのではなく、あまり使用しない部位のストレッチを選択して行ってみましょう。

！ストレッチを行う際の注意点！

ストレッチは無理なく行い、以下のポイントに注意しましょう。

①無理をしない

痛みを感じた場合は中断し、無理のない範囲で行いましょう。

②呼吸を意識する

深呼吸を心がけ、リラックスした状態でストレッチを行うことが大切です。

③継続的に行う

効果を得るには、日常的に続けることが重要です。

④ご家族の協力

ご家族と一緒にすることで、コミュニケーションの時間にもなります。

①肩回しストレッチ



長時間の同じ姿勢や動作制限により、肩周りが硬くなりやすい方におすすめです。

椅子に座った状態で、両肩をゆっくりと前後に回します。肩甲骨を意識しながら大きく回すことで、血行が促進され、筋肉の緊張が和らぎます。

両肩を前後に10回ずつゆっくり回します。

②ふくらはぎのストレッチ



足を使った動作が制限されると、ふくらはぎの筋肉が硬くなりやすいです。

ベッドや椅子に腰かけた状態で、足を後ろにひきつけ、かかとを床に押し付けるようにして、ふくらはぎを伸ばします。左右交互に行い、ふくらはぎの筋肉をリラックスさせましょう。

長い時間ストレッチする場合

15～30秒間伸ばし、左右交互に2～3回繰り返します。

短い時間ストレッチする場合

10秒間伸ばし、左右交互に2回繰り返します。

③背中ストレッチ



デスクワークや長時間の車椅子使用により、背中の筋肉が硬くなりやすい方に効果的です。

椅子に座った状態で、両手を前に伸ばし、背中を丸めず、ゆっくりと前屈します。深呼吸をしながら行うことで、リラックス効果が得られます。

長い時間ストレッチする場合

深呼吸をしながら20～30秒行います。

短い時間ストレッチする場合

深呼吸をしながら10秒行います。

④手首のストレッチ



手をよく使う方には、手首の柔軟性を保つためのストレッチがおすすめです。

片手で反対の手首を持ち、ゆっくりと回します。関節の動きを意識しながら、無理のない範囲で行うことで、手首の負担を軽減できます。

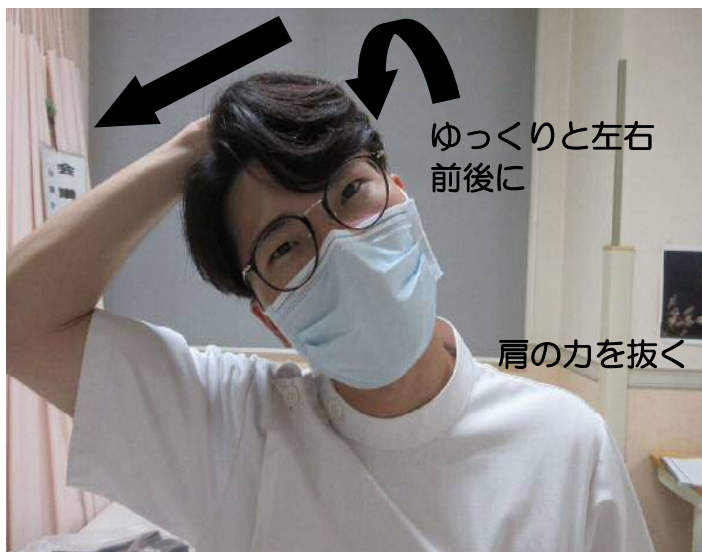
長い時間ストレッチする場合

1回10秒程度を目安に、ぐるぐる回しましょう。

短い時間ストレッチする場合

1回5秒程度を目安に、ぐるぐる3回しましょう。

⑤首のストレッチ



パソコンを長時間使用したり座位姿勢が続くと、首周りの筋肉が硬くなりやすいです。

首をゆっくりと左右に倒し、前後にも曲げて、筋肉をリラックスさせます。肩の力を抜いて行うことで、首や肩の緊張が和らぎます。

長い時間ストレッチする場合

それぞれの方向に10秒ずつ伸ばし、左右2～3回繰り返します。

短い時間ストレッチする場合

それぞれの方向に10秒ずつ伸ばし、左右前後に2回繰り返します。

⑥手指のストレッチ



疾患の進行に伴い、手指の動きが悪くなる場合があります。

手のひらを開いて指を一本ずつ引っ張って伸ばすことで、関節の可動域が広がり、手指の動きを保つことができます。

長い時間ストレッチする場合

各指を10秒ずつゆっくり伸ばし、全ての指を1～2回繰り返します。



短い時間ストレッチする場合

左右10秒ずつゆっくり伸ばし、2回繰り返します。

⑦股関節のストレッチ



股関節は歩行や座位において重要な役割を果たします。

仰向けに寝て、片膝を胸に引き寄せるようにして、股関節を伸ばしましょう。無理せず、深呼吸をしながらゆっくり行うのがポイントです。

長い時間ストレッチする場合

各足を20～30秒間維持し、左右1～2回繰り返します。

短い時間ストレッチする場合

各足を10秒間維持し、左右2回繰り返します。

⑧胸部のストレッチ



胸部の筋肉を緩めることで、呼吸がしやすくなる場合があります。

椅子に座り、両手を後ろで組んで胸を開き、深呼吸しながらストレッチしましょう。

長い時間ストレッチする場合

深呼吸をしながら20～30秒間維持し、2～3回繰り返します。

短い時間ストレッチする場合

深呼吸をしながら10秒間維持し、2回繰り返します。

⑨足の裏ストレッチ



座った状態でタオルを足の裏にかけ、タオルの両端を引っ張りながら足裏を伸ばします。これにより、足裏とふくらはぎの筋肉が同時にストレッチされます。

長い時間ストレッチする場合

各足を20～30秒間維持し、左右1～2回繰り返します。

短い時間ストレッチする場合

各足を10秒間維持し、左右2回繰り返します。

5) 前向きな気持ちを持つために

リハビリテーションは、患者様とご家族が前向きな気持ちを持つための重要な手段です。

「あなたの勇気は、あなた自身だけでなく、周りの人々にも希望を与えています。」

どんな時も、自分を大切に、周囲の支えと共に、希望の光を見つけることができるはずです。

あなたは一人ではありません。

6) 終わりに

神経難病のリハビリテーションは、患者様とご家族にとって重要なサポート手段です。日常生活を少しでも楽にするために、無理なくストレッチを取り入れ、専門家のアドバイスを受けながら進めていきましょう。まだリハビリを始めていない方も、ぜひ一度リハビリテーションの専門家に相談し、適切な方法を見つけることを検討してみてください。

今回はストレッチのご紹介でしたが、リハビリテーションには様々な種類があります。ストレッチ以外のリハビリテーションが優先される場合も多く、患者様の症状や状態に応じて最適な方法が選ばれます。担当のリハビリの専門家と相談しながら、自分に合った方法を見つけていくことが大切です。

川口市に住む神経難病患者さんへのインタビュー

今回は、市内に住む神経難病患者さん2名にインタビューをしました。普段の生活についてなど様々な貴重なお話を伺うことができました。ぜひご覧ください。

※ご本人の了承を得て、記事に載せています。

Aさん 70代 女性 大脳皮質基底核変性症（ご本人）

症状が出たのはいつごろですか？
その時どのような症状が出ていましたか？

症状が出たのが3年くらい前です。最初におかしいと思ったきっかけは、70歳の時に手が動かしにくい、震えるという症状が出て、自転車がよく転ぶようになった時でした。

大脳皮質基底核変性症と診断されたのはいつごろですか？

当時通っていたカープスで運動している時に転倒して、病院を受診しました。1つ目の病院では経過観察。しかし、症状が良ならず、2つ目の病院を受診しましたがこの時も診断されませんでした。再度同じ病院を受診し、詳しい検査をしてやっと今回の病気と診断されました。気が付くと症状がでてから診断されるまで2年くらいかかりました。



川口市に住む神経難病患者さんへのインタビュー



発症から比べて現在の症状はどうですか？

症状は少しずつ酷くなっているように思います。左側の手だけではなく、足も震えたり、ピクピク痙攣^{けいれん}を起こしたりしています。右側は今のところ症状はないです。



最近はどのように過ごされていますか？

主に自宅で過ごしていますが、週2回デイサービスに行っています。そこで、リハビリをしています。そこに来ている人は、良い人ばかりで良い刺激になっていると感じています。来ている人に、家で工夫していることを聞いて、自分でできそうなことは取り入れて実践するようにしています。
例えば、右手だけで掃除機を持つのが重くて大変になったと話したら、コロコロクリーナーを使っているよと聞いて、それなら私もできそうだと思って自宅でするようにしました。
デイサービス以外だと、自宅の周りを散歩したりしています。体調をみて旅行に行きたいと思っています。



現在リハビリはどのようなことをやっていますか？

デイサービスでは、鉄棒を使って足を動かしたり、ボールを使ってストレッチをしています。自宅でもリハビリを1日3回やっています。例えば、ボールを太ももに挟んだり、屈伸運動、かかと上げをしています。



リハビリをやってみてどうですか？

長く続けているから、今の状態を維持できていると思っています！



難病の方へ一言メッセージをお願いします！

前向きな気持ちが大切だと思います。まずは小さな目標を持つことがリハビリ継続の秘訣だと思います。皆さん一緒に頑張りましょう！



川口市に住む神経難病患者さんへのインタビュー

Bさん 60代 女性 脊髄小脳変性症（ご本人）
せきすいしょうのうへんせいしょう

診断までの経緯はどうか？
また発症から比べて現在の症状はどうか？

症状が出たのは2015年11月～12月で、保育士をしていた頃です。子どもたちとの体操など、今まで出来ていたことがやりづらいついていました。少しずつ症状が進んでいましたが、受診したのは2021年でその年の3月に検査入院し、5月に診断されました。発症から比べるとゆっくりですが進んでいると思います。杖なしで歩いていましたが、今は杖があると安心。あと字を書いたり、箸を持つなどの動きにやりにくさを感じています。

最近はどのように過ごしていますか？

特別な趣味はありませんが、料理や掃除などの家事が好きでやっています。車の運転も好きで、色々大変なことはありますが気分転換になっています。病気になっても基本的な生活は変わっていませんね！

現在リハビリはどのようなことをやっていますか？
リハビリをやってみてどうですか？

介護や家事などの日々の動きがリハビリになっていると思います。あと、半年に1回1か月リハビリ入院をしています。2022年に初めて1か月のリハビリ入院をしたら、体がガラッと変わったことに気が付きました。子ども達も変化に驚いていました！主治医からは始まって以来の伸び率と言われ、リハビリが有効だとこの入院で感じました。リハビリをすれば機能も上がり、維持されると思っています。今年5月に3回目の入院をしましたが、機能は落ちていませんでした！

難病の方へ一言メッセージをお願いします！

生きていれば病気の事だけではなく、日々辛いことも色々あります。周りに人がいても孤独に感じることもあると思います。でも1人じゃないと思ってほしいです。1人で抱え込まず、吐き出した方が良いでしょう。私はそうしています。おかれている生活の中で、小さな光と一緒に見つけていきましょう！

難病相談係 保健師より

難病相談係には、2人の保健師がいます。皆様のご自宅に訪問したり、電話相談などを行っています。困ったことがあれば、皆様と一緒に考えていきたいと思っています。お気軽にご連絡ください。

この「難病相談係だより」の感想・ご意見等もお待ちしております！

発行 川口市保健所 疾病対策課 難病相談係
〒333-0842 川口市前川1-11-1
電話 048-423-6708(難病相談係直通) 平日 8:30～17:15
FAX 048-423-8852
E-mail 087.06010@city.kawaguchi.saitama.jp