

# 神経難病と診断されたら 自宅で始める体操

- 体力維持・転倒防止と呼吸・嚥下障害予防のために -



## 普段から体操や運動の習慣をつけましょう

病気の症状による運動のしにくさが起こりますが、それ以上に、運動不足による、筋力や体力の低下、体の硬さの方が悪影響が強くなってしまふことが多いです。

週1-2回のリハビリ運動などでまとめて運動することで安心せずに、毎日体を動かすことを習慣にしましょう。

## 苦手になりやすい、姿勢（体幹）・足腰・ 嚥下に着目しましょう

姿勢の悪化によって体幹筋・呼吸筋を動かしにくくなります。しっかりストレッチして柔軟性を維持しましょう。

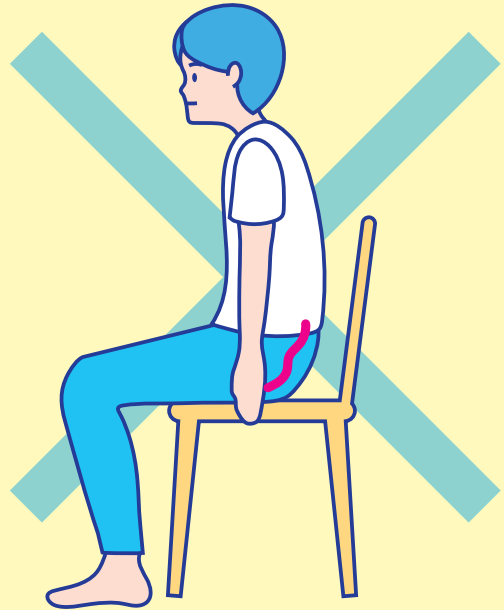
体力維持・転倒防止のためには、腰回り、大腿周りの大きな筋の筋力を維持することが必要です。手足やふくらはぎの運動だけに偏らないようにしましょう。

食べ物を噛む、飲み込む、声を出すことを、意識的に口の運動や姿勢・呼吸の運動をして維持しましょう。



# 座って行う体操

## 姿勢を意識しましょう



ふだんの姿勢を意識するようにしましょう。

いす座位の姿勢も意識してみてください。骨盤が後に傾かないように注意しましょう。

## 深呼吸 胸式呼吸・腹式呼吸 両方やってみましょう

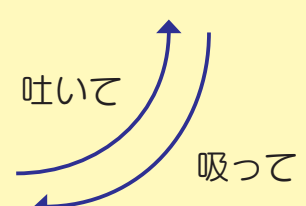
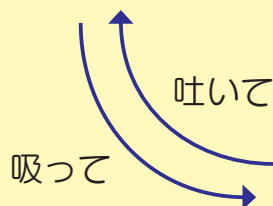
### 胸式呼吸

胸をふくらませて  
息を吸う。



### 腹式呼吸

おなかを膨らませ  
横隔膜を下げて  
息を吸う。



胸をはってみましょう  
肩を回しましょう



肩をまわしてください  
肩甲骨から動かしましょう。

背中をのばしましょう



背もたれがあれば  
寄りかかって背中をそらせましょう。

両手を上げると体が伸ばしにくい時は  
片手を上げると、しっかりと伸ばすことができます

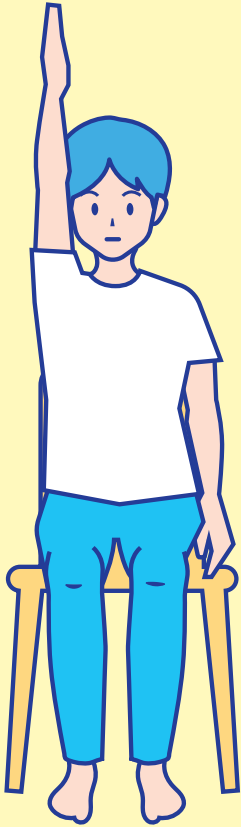


肘・肩・腰をしっかりと伸ばしましょう。

# 座って行う体操

体の脇を伸ばしてみましよう

1

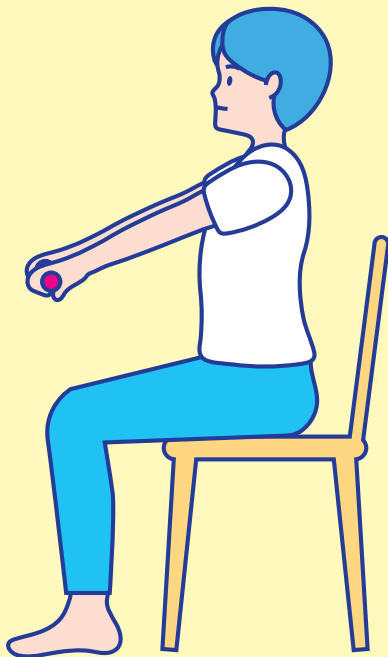


2

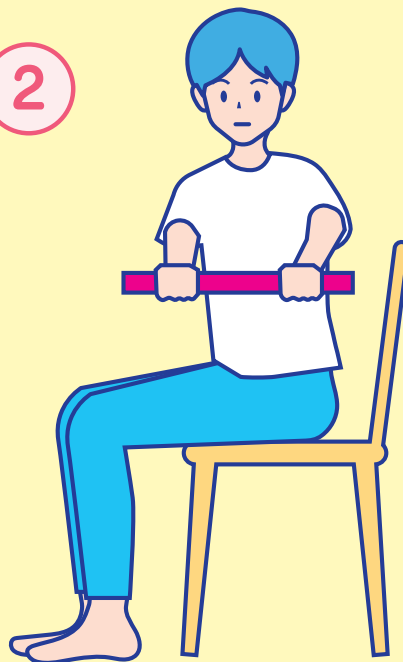


体をまわしてみましよう。  
棒をもってやってみましよう

1



2

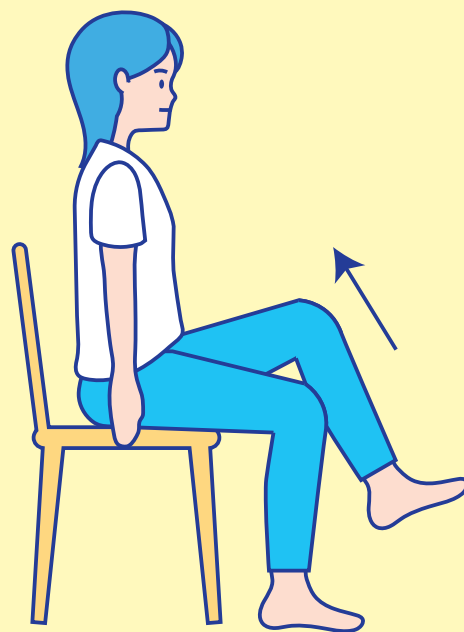


# 下肢の筋力向上

## 膝伸ばしと座位での足踏み



姿勢は正すようにしましょう。  
膝伸ばしは 5 ~ 10 秒間静止してみましよう。



座位での足踏みでは、しっかりと  
膝をあげるようにしましょう。

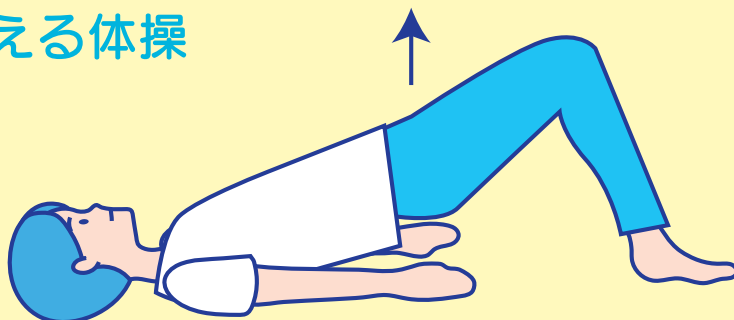
## 立ち上がり練習



前へ重心を移動しましょう。

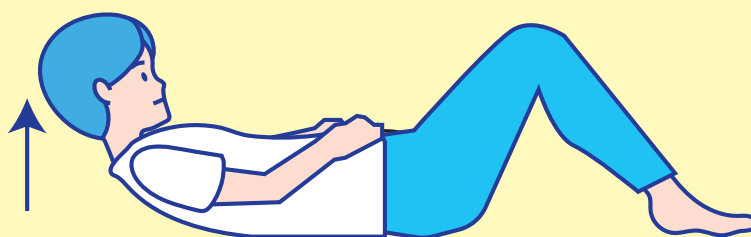
# 寝てできる体操

## 体幹をきたえる体操



### お尻上げ

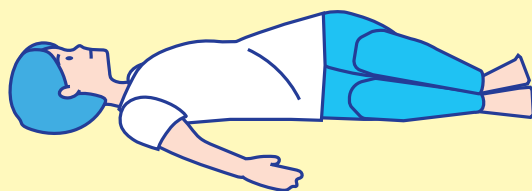
腰をあげてみましょう。5～10秒間静止しましょう。



### へそ見

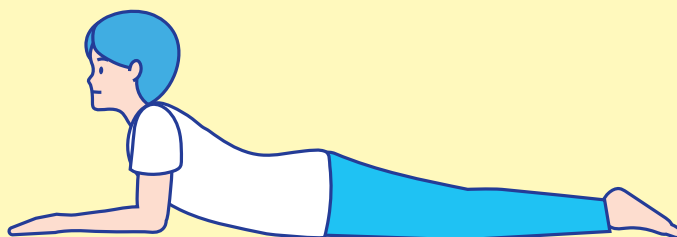
頭をあげましょう。おへそを見るようにしましょう。5～10秒間静止しましょう。

## 体幹の柔軟性を維持する体操



### 体をねじる体操

両膝を立て、片側へ倒しましょう。肩が浮かないようにしましょう。



### 腹ばい

腹ばいはひねり動作や、肩の動きなど、大切な動きを含んでいます。痰を出しやすい体勢を維持するためにも非常に重要です。背骨の柔軟性維持を意識しましょう。可能ならば手を前に伸ばして肩を伸ばしたり、手を床について背中をあげてみましょう。

# 顔と口の体操

食事と会話を維持するために  
しっかりと顔の筋肉を動かす体操をしましょう

顔や口の筋肉は、発声や飲み込みに関係しています、  
スムーズに動くように、体操をしましょう。



口を大きく開けたり  
閉じたりする。



顔をしかめたり  
緩めたりする。



両頬に息をためて  
ふくらませる。



舌で唇の周りを  
なめる。

# 顔と口の体操

## 大きな声を出す機会を作りましょう

喉の筋肉や、呼吸をする筋肉が鍛えられます  
大きな声で楽しく続けましょう。

パパパ… タタタ… カカカ… ラララ…  
パタカラ・パタカラ・パタカラ



## パタカラ体操ってなに？

パ・タ・カ・ラと発声をしながら行う口の体操です。



唇



舌の前方



舌の後方



舌の先(を丸めて)

それぞれの口の動きを意識することで、飲み込みや声を出す等の力の維持につながります。

## 食事の姿勢を見直してみましょう



1

椅子に深く腰かける。

2

目印を決めて背筋を伸ばす。

注：あごだけが上がらないように注意しましょう

3

足裏をしっかり床につける。

テーブルは腕が楽における高さ、  
椅子は肘置き付きの椅子を使う。

良い姿勢で食べることで  
飲み込みやすくなり、誤嚥を予防します。