



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

パーキンソン病をコントロールしよう。

パーキンソン病は変性疾患の一種で、時には「自分にはどうすることも出来ない」と絶望してしまうこともあるかもしれません。でも、1日1～2時間、あなた自身の健康状態と向き合うことで、希望を持つことができるようになります。現時点で最も効果的とされているパーキンソン病の薬は、残念ながら特効薬と言える効果はなく、副作用もあります。そこで、薬での治療に加えてわたしがおすすめしたいのが、あなたの人生を充実させる行動を起こすことです。わたしはそれを「Get Moving Plan」と呼んでいます。つまり「動き出す計画」ということです。

“Get Moving Plan”

1. 人生を選択する

簡単に聞こえるかもしれませんが、とても重要で不可欠なことです。人生は素晴らしいものです。将来の計画を持ち続けてください。もっと大きな夢を描いてみてください。もし、自分がかわいそうだと思っているなら、今すぐその考えは捨ててください。医学的な研究結果では、ポジティブ思考でいることは、将来への期待値を上げ、心臓発作の発生確率まで下げることが証明されています。また、アメリカのYale大学の研究では、ポジティブ思考でいることで平均寿命が7年半も長くなるということもわかっているのです。

2. 専門家に頼る

この世界には100以上もの神経疾患があると言われています。運動機能障害の専門医を受診することで、パーキンソン病に関する最新の研究結果や治療法について知ることができます。また、理学療法士などの専門家にかかることで、あなたにとって最適なエクササイズやストレッチの方法をアドバイスしてもらうことができます。現状にとどまらず、より良い方法を探してください。

3. 毎日チャレンジする

チャレンジすること、困難に立ち向かうことで、モチベーションが上がったり、やる気が出てきたりするものです。人生はあなたが思っているよりもっと面白くて、たくさんの色に満ち溢れています。チャレンジすること、それがあなたに希望を与えてくれます。あなたの「人生最高の日」はこれからやってくるのです。そのことを忘れないでください。

4. 隠さず話す

パーキンソン病などの変性疾患を患っている人の中には、周囲にその苦勞や病気の事実を伝えることが難しいという人が少なくありません。伝えるタイミングが難しいということもあるでしょうし、周囲の態度が変わってしまうのでは、という不安もあるでしょう。ですが、勇気を出して一歩を踏み出してみましよう。自分の大切な人、仲間に話してみてください。病気のことを理解してくれる人がいるということは、外出先でも症状を隠す必要がなくなり、サポートを得られるようになります。



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

。カミングアウトすることで、あなたの人生のストレスは減り、助けてくれる人が増えるのです³。一歩踏み出せば、良いことばかりです。

5. 病は気から

もしあなたが、精神的な衰えか、身体的な衰えか、どちらか一つを選ばなければならないとしたら、答えは明確です。「病は気から」というように、あなたの精神力、気力は何よりも重要です。どんなにハードなエクササイズをしても、体の衰えを避けることはできませんが、

必要となれば杖などの補装具を活用することができます。脳は鍛えておきましょう。クロスワードパズルや数独で楽しみながらエクササイズするのがおすすめです。

6. 毎日のエクササイズ

身体的な強さとバランス感覚を保つことはとても重要です。毎日最低でも1～2時間程度は運動するようにしましょう。ダンベルを使うような筋力トレーニングや、ウォーキング、サイクリング、ボクシング、ピラティスやダンスなども良いでしょう。研究によると、エクササイズを続けることで足取りが軽くなり、バランスや震えが改善される上、柔軟性、握力の向上につながります。その結果、運動能力、可動性が向上し、転倒のリスクが減るとということが証明されています³。ハードなエクササイズを続けている人たちの脳には、加齢による影響が少ないそうです。パーキンソン病もエクササイズを続けることで改善する、という研究結果³があります。ここで重要なのは「ハードなエクササイズ」という点です。もちろん、はじめから激しい運動にチャレンジする必要はありませんが、少しずつ自分のハードルを上げていくことで、効果的なエクササイズを行いましょ。言い訳は必要ありません、今すぐ動き出しましょう！

7. 1日2回のストレッチ

パーキンソン病に効果的なストレッチ法を行ってください。胸や肩、腕から手にかけて外に広げるようなストレッチをしたり、スクワットをしたり、体のバランスを向上するエクササイズを心がけましょ。研究結果によると、ストレッチをすることで筋力を強化でき、バランス感覚や柔軟性が向上するそうです。良い姿勢を心がけましょ。これらを続けることで、驚くような効果を実感することができるようになります。

8. 毎日家から出る

毎日家から出ることを心がけましょ！外にいる仲間と関わること、自らコミュニティーに参加していくことで、さらに周囲の理解やサポートを得られるようになります。ヒトというのは、他者との関わりを無くしては生きていけない生きものなのです。

9. 自宅を改修する

自宅を安全で住みやすい環境に変えてしまいましょ。手すりをつけたり、お風呂にイスを置いたり、玄関にはベンチを置いて座って靴を履けるようにしたり、自宅で苦勞しないで済むように工夫してましょ。



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

10. 補装具を活用する

自分が日常生活を送るために必要なサポート、補装具などの支援機器は可能な限り活用しましょう。ハイテク器具が、次々と開発されるこの時代に生きていることは、とてもラッキーなことです。活用しない手はないでしょう！

人生は素晴らしいもので、あなたがパーキンソン病をコントロールして長く幸せな人生を送ることができるということは間違いありません。ですが、全てはあなた次第です。あなたの毎日に「Get Moving Plan」を取り入れてみてください。

Footnotes:

1. Positive thinking 'extends life'. BBC. Monday 7/29/17. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
2. A movement disorder specialist is a neurologist who has received additional training in Parkinson's disease (PD) and other movement disorders including dystonia, chorea, tics and tremors. Whereas a general neurologist may treat patients with any of more than 100 neurological conditions, a movement disorder specialist focuses primarily on Parkinson's disease and movement disorders. <https://www.partnersinparkinsons.org/movement-disorder-specialists>
3. Universite de Montreal. "Health benefits of coming out of the closet demonstrated." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 January 2013. <www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm>.
4. Beth Fisher, et al. The Effect of Exercise Training in Improving Performance and Corticomotor Excitability in People with Early Parkinson's. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol 89, July 2008
5. Jay Alberts. Forced Exercise with Theracycle Parkinson's Disease Bikes - A Cleveland Clinic Research Study. Neurorehabil Neural Repair. 2009 Jul-Aug;23(6):600-8. Epub 2009 Jan 8.
6. Gerecke KM, Jiao Y, Pani A, Pagala V and Smeyne RJ (2010) Exercise protects against MPTP-induced neurotoxicity in mice. Brain Research, 1341: 72-83. Epub 2010 Jan 29.