

シリーズ「パーキンソン病」④



国立病院機構和歌山病院

リハビリテーション科 言語聴覚士 兜 雅子

パーキンソン病は、手足が震えたり、歩行が困難になったりするだけでなく、声小さくなる「言葉がハッキリしない」といった「コミュニケーション」に関する障害も、思いきり「言語障害」や、「食欲が飲み込みにくい」「食がとムせる」といった食物の飲み込みに関する障害(嚥下)も現れます。

「言葉がハッキリしない」といった「コミュニケーション」に関する障害も、思いきり「言語障害」や、「食欲が飲み込みにくい」「食がとムせる」といった食物の飲み込みに関する障害(嚥下)も現れます。女性20秒くらいです。

嚥下障害のリハビリテーション(たべるリハビリ)で大切なことは、食事形態と姿勢の工夫と口腔ケアです。食事形態と姿勢の工夫では、患者さんの状態に合わせて、ゼリー状、ミキサー状、軟菜状など柔らかく食べやすい形態に食事を調整します。水やお茶などの液体は特にムセやすいため、トロミをつけると飲み込みやすくなります。

「言葉がハッキリしない」といった「コミュニケーション」に関する障害も、思いきり「言語障害」や、「食欲が飲み込みにくい」「食がとムせる」といった食物の飲み込みに関する障害(嚥下)も現れます。女性20秒くらいです。

口腔ケアとは、口をきれいに手入れすることです。日常生活では歯みがきを用い、口の中を清潔に保ち細菌を減らすことで、パーキンソン病に伴いやすい誤嚥性肺炎を予防することができ、肺炎になると寝たきり状態になり筋肉が衰え、ますます力が出なくなるため、この口腔ケアはとても大切です。

さて、「しゃべるリハビリ」と「たべるリハビリ」の2つについて分けて紹介しましたが、「しゃべる」と「食べる」とは、どちらも口やのどをしっかりと動かす点が共通しています。「しゃべるリハビリ」は、口やのどのトレーニングとなり、飲み込みを良くする効果も期待できるので、したがって日頃から、大きな声で歌を歌う、スポーツの応援をする、新聞記事を音読することなどが勧められます。カラオケも効果的です。どれも日常生活で気軽にできるリハビリテーションですので、おススメします。

今回は簡単に紹介しましたが、「しゃべるリハビリ」と「たべるリハビリ」については、言語聴覚士が専門的に行っていますので、お困りの方は言語聴覚士がいる病院や施設などで相談ください。