

## 『患者友の会』勉強会

# みんなでLSVT体操をして元気になろう

～パーキンソン病患者様に対する新しいリハビリの方法～

「患者友の会」の勉強会が平成26年10月25日午後2時から、大勝病院作業療法室で開催されました。今回は「みんなでLSVT体操をして元気になろう！」と題して、大勝巖作業療法科科长がパーキンソン病に関する講演と新しいリハビリ法の実技指導を行いました。会場には同病の患者や家族など約30人が出席。近年、アメリカで開発され、自宅などで介護者とともに手軽に出来る、最も新しいリハビリ方法を熱心に学びました。

パーキンソン病は神経難病の1つで、手が震え、歩行などの動作が徐々に小さく、遅くなる病気です。現在日本国内に約15万人、世界中で400万人の患者がいると推定され、15年後には倍増すると言われています。治療方法はこれまで投薬の場合が殆どでしたが、薬とリハビリの併用で効果が増大することが分かり、アメリカで新しいリハビリ方法が生まれました。同病は1960年に「神経伝達物質・ドーパミンを作り出す神経の障害が原因」と判明。運動神経自体に障害はなく、調節する神経に支障が起きるものです。発症初期から身体を大きく動かすことで、症状・進行は抑えられ、投薬も減らせると分かりました。そこで開発されたのが、身体を大きく動かす（LSVTビッグ）と呼ばれる新しいリハビリ方法。その効果は顕著で、世界で注目されています。同リハビリを実施するには資格が必要で、大勝科長が今年取得しています。

LSVTビッグは基本動作が7種類あり、患者本人にとって「大げさ、大き過ぎる」とも思える最大限の動きと、大発声、1つの動作8～10回の反復練習を毎日行います。重症患者には難しい面がありますが、通院出来る程度なら効果が上がるようです。現在40カ国で行われており、治療効果も2年間持続しているデータが発表されています。パーキンソン病患者には運動障害と、重さなどの違いが分からない感覚障害などが見られます。決まった運動を、とにかく大きく動くことだけを考える、というのが基本。プログラムが決まっており、努力と反復、集中的に治療することが欠かせません。患者にとって、大げさ＝正常、という意識を継続（反復）し、周囲は改善状態を褒めて、やる気を起こさせることによって進行を遅らせるのが大事です。神経路の強化には①集中性②複雑性③反復性一が原則です。やり続けながら脳の可塑性を治していきますが、続けることで疲れも出ます。しかし動作までの時間は段々短くなっていきます。最大努力で、最大可動域を広げることによってレベルが高まります。その際重要なのは、配偶者などと一緒に行い、他人が評価し、メリハリを付けて、多方向反復と持続をすることです。

LSVTビッグ療法の講義終了後、大勝科長と若竹美晴作業療法士が、基本7動作のうち4項目の実技訓練に入りました。参加者は2人に合わせて、動作開始前のラウド（大発声）から各々のプログラム（多方向ストレッチ運動 8～10回反復）の実技、力を入れたままのフィニッシュ動作まで真剣な表情で取り組んでいました。介助の家族も徐々に慣れていき「自信を取り戻すこと。転倒はいけません。声を伸ばしたり、下げたりすることです。大きな声が、歩行に繋がります」と同科長。終了前は発声訓練を兼ねて、全員で「上を向いて歩こう」を大声で合唱しました。夫の付き添いで参加していた主婦は「動き、表情が大分変わってきました。自宅に帰ったら早速、今日学んだことを実践してみます」と話していました。

