

ダンス

GRADE システムによるダンスの推奨レベル

どれくらいの推奨レベルか？	何が改善するのか？(評価バッテリー名)
◆A 高いエビデンスがある	
◆B 中等度のエビデンスがある	機能的移動能力(TUG-タンゴのみ) バランス(BBS, Mini-BESTTest)
◆C 弱いエビデンスがある	歩行スピード, 歩幅, 歩行距離, すくみ足(FOG-Q), 生活の質 (PDQ-39), 運動機能(UPDRS III)
◆D 非常に低いエビデンスしかない	

これらの推奨レベルはパーキンソン病患者（ホーンヤール分類1～4）の方が参加した^{94;101;103}、3つの比較臨床試験（CCTs）¹¹⁹に基づいています。最大の比較臨床試験は集団をベースとした環境下で行われましたが⁴⁷⁴、すべての比較臨床試験において1回あたり60分間、週2回の頻度で“タンゴ”のクラスを開催して、総期間は10週間～52週間となっていました。52週間の期間において、3ヶ月目で20%、12ヶ月目で50%の参加者がタンゴのクラスから脱落しました⁹⁴。そのため、比較検討には、12週間のアウトカムがメタ解析に使用されています。ダンスクラス終了後にフォローアップを行った報告はありませんでした。また、ダンスによる集団リハビリによる長期的な効果は不明確です⁹⁴。

ダンスの実施に関して、本ガイドラインのアドバイス：

最低10週間継続し、頻度は1回60分を週2回行う
ダンスの内容
大きな振り幅の運動
始動、停止、回転
片足立ち
体重移動
支持基底面から外れた身体重心のコントロール
後ろ歩き
狭い空間での歩行
多方向への踏み出し
認知運動戦略

安全なダンスの実施のために：

タンゴにみられる後方ステップは転倒を誘発する可能性がある:タンゴのクラスにパーキンソン病患者様が入られる際には注意する。パーキンソン病特有の機能低下や活動制限に対して内容を調整する。理学療法士が指導を行う場合には、理学療法士以外によって行われるダンスへと向かうように、ときどきフォローアップをし、安全に実施であれば、介入初期に現実的なゴール設定を話し合う。

アドバイスの詳細（ダンス）：

ダンスはパーキンソン病患者様にとって補完的な運動として人気があり、たくさんのパーキンソン病関係の支援団体からも推奨されています。特に、最も使われているのはタンゴですが、他に社交ダンス、アイリッシュダンス、サルサなども行われています。

ダンスはすくみ足を引き起こすような状況下で直接的な歩行練習も兼ねており、音楽は聴覚キューとして外的リズムともなります。ダンスは高度の多重課題の処理と漸増的な運動能力学習を必要とするため、身体的・認知的にも難易度は高いですが、その目的は歩行機能、バランス機能や気分を向上することにあります。比較臨床試験によれば、ダンスをパートナーと行う場合とひとりで行う場合とを比較したところ、パーキンソン病においてはパーキンソン病以外の人と一緒にダンスをした時にバランス（BBS および TUG のスコア）、そして歩行パターンの歩調、歩幅においても効果が得られることが示唆されました(0 を含む全信頼区間)。パートナーと一緒に踊った人はより一層の楽しみを感じたりやダンスを継続することに興味を示していました。タンゴは後方へのステップを含むため、転倒を誘発する可能性があり注意が必要です。そのため、タンゴのクラスにパーキンソン病患者様が入られる際には疾患特有の機能低下や活動制限に対して内容を調整する必要があります。一方で、アイリッシュダンスは比較的、安全に実施しやすいと考えられています。

太極拳

GRADE システムによる太極拳の推奨レベル

どれくらいの推奨レベルか？	何が改善するのか？(評価バッテリー名)
◆A 高いエビデンスがある	身体運動機能 (UPDRS パート III)
◆B 中等度のエビデンスがある	転倒の回数 バランス能力 (BBS) 歩行スピード 歩幅 身体機能 (TUG) 筋力 (トルク) 立位でのバランス能力 (ファンクショナルリーチ)
◆C 弱いエビデンスがある	
◆D 非常に低いエビデンスしかない	

これらの推奨レベルは 200 名のパーキンソン病患者（多くは Hoehn and Yahr ステージ 1～4）が参加した 3 つの CCT に基づいています。 83; 84; 98; 99; 111; 117; 118; 124; 126 ; 144

週に 2 回 60 分間トレーニングを最低 24 週間行う
太極拳の内容：
-深呼吸とリラクゼーションをゆっくりとしたリズムカルな動きと組み合わせる
-片足立ち、重心移動、支持基底面上での重心の変位をコントロールする、 複数の方向と複雑な系列的動作へ
-大きな振幅の動きを目指します
太極拳が理学療法士の監督下にある場合、（可能であれば）断続的なフォローアップを行い、 リハビリの時間外で行う太極拳に向けて患者をサポートします。
治療期間の早い段階で、現実的なゴール設定を話し合います。

参考文献

1) パーキンソンネットおよびオランダ理学療法士協会発行：European Physiotherapy Guideline for Parkinson's Disease