



パーキンソン病のための身体運動

「大脳を使う運動によるリハビリ効果」

小川清貴1、2、清水美穂1、跡見順子1

1 東京農工大学・大学院工学府・材料健康科学寄附講座/セルツーボディ・マインドダイナミクスラボ
2、(社)国際細胞活性協会

表参道セラサイズ・スタジオでは4年ほど前より、最先端の細胞学を元にした細胞活性ストレッチ理論に基づき開発された『セラサイズ』(登録商標)という運動方法を、パーキンソン病患者のためのリハビリテーション運動に応用する研究を行っております。今までに20名以上の被験者全員が効果を感じております。

現在は東京大学の体育の授業を改革した東京大学跡見順子名誉教授が農工大に開設した研究室の博士課程において、本格的に運動が体に与える影響の研究を始めております。セラサイズは従来の運動やリハビリテーションとは異なり、高い負荷で運動することや、痛みを我慢する必要がありません。違いは全身の筋肉に刺激を与える多彩な運動に加え、低負荷で身体を改善するHSP(ヒートショックプロテイン)を発現させることにより、効果的に身体を改善します。さらに独自の動きにより考えながらの運動となり大脳を活性化し、機能低下した小脳周辺も活性化していきます。セラサイズの動きの種類は現在3200種類を超えており、患者の皆さんも毎回動きを楽しみながら飽きないで継続ができています。クスリの効果を安定的に発揮させるためにも、適度な運動で定期的に体の本来の機能を保つことが非常に重要と考えております。

キーワード: パーキンソン病、リハビリ、セラサイズ、ストレッチ、エクササイズ、運動、大脳、小脳

【背景】パーキンソン病は症状が人により異なる!

- ◆なぜ、人により症状が違うのか?
- ◆調子がいい時と、悪い時で別人のよう、、、
- ◆メンタルや気候の影響を受けやすい。

【目的】多くは小脳系の機能低下

『自転車は乗れるし、階段も上れるが、歩けない!?!』

- 1, 身体の基本機能は問題がない
- 2, 自転車は大脳も介在した複雑な動き
- 3, 歩行は小脳で行っています。

「大脳と延髄を機能停止させた猫がトレッドミル上で歩けることが論文で報告されています。」

パーキンソン病の動きの障害は**小脳系の問題**と考えられる。
今回は小脳を回復する運動の効果の検証を目的とした。

【方法】小脳系の回復の新しいアプローチ

習熟した動きと習熟しない動きでは脳の処理が異なることが、最初に1972年 伊藤正男先生の論文で発表されている。つまり、「新しい動きは大脳で処理され、小脳に格納されて無意識でもできるようになる。」歩行がいい例である。あるきながら考え事が出来るのは、歩行自体が小脳で出来るので大脳は思考が可能である。

この脳の仕組みを応用して、毎回考える動きを行い大脳に小脳のデータを修正させるという実験を19名に行った。

実際の運動は、筋肉や身体機能回復で実績があり、独自の動きの種類が3200種類以上ある『セラサイズ』を採用。その中から1回約30種類の動きを選択して行った。基本的には毎回新しい未知のストレッチとエクササイズを行った。毎回30分のカウンセリングと体組成測定を行った。運動の前後で血圧、脈拍の測定を行い変動を記録した。

【考察】原因として考えられる7つの要因(独自調査)

- 1、習慣: 日常の運動量が少ない
- 2、習慣: 睡眠不足(夜中まで起きていても平気)
- 3、外部要因: 大きなストレス
- 4、性格: 優秀で几帳面で真面目な性格
- 5、体質: 筋肉が多く、若い頃は元気(骨格筋率が高い)
- 6、外部要因: 病気やスポーツの怪我で動けなかった
- 7、外部要因: 過去に激しい運動をしていた

【重要】原因に対策を打つことが重要です。

【結果】セラサイズの効果の事例1

【30代 15年間 若年性パーキンソン病】

Before	After
・頭痛で眠れない。硬直。 ・1日に何度も転倒する。	・ゆっくり眠れる。 ・めったに転倒しない。



セラサイズの効果の事例2

【50代 パーキンソン病】 3か月後の写真



<Youtubeで公開中
「セラサイズ パーキンソン病」で検索!>

セラサイズの効果の事例3

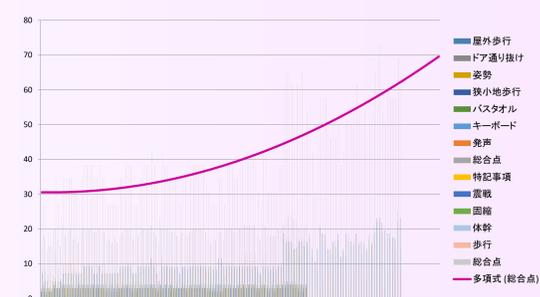
【60代 パーキンソン病】 3回後の写真



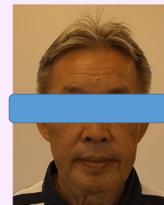
- (顕著な変化)
- ・曲がっていた腰が伸びた
 - ・手の震戦の停止
 - ・顔の震えを止められた
 - ・舌が出なくなった

セラサイズの効果の事例4

【60代 パーキンソン病歴10年以上】



(顕著な変化)
・外に出ても疲れなくなったので孫の運動会に行けた
・歩けるようになったので、ゴルフの時に思い切り打てる
・友人と1日中美術館に行けた
・顔の表情が豊かになり、身体から力が抜けた。
・早く歩けるようになった。



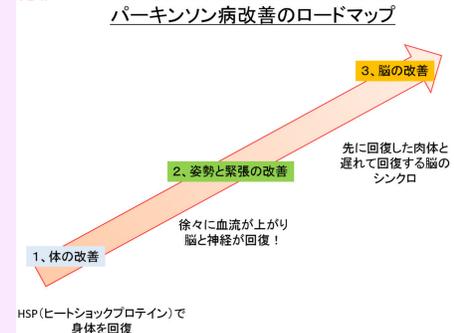
昨年よりゴルフを再開!

リハビリのロードマップ

リハビリで身体は順番に回復!

- 1, 固まった身体が柔らかくなります。
- 2, 脳への血流が上がり脳が回復。
- 3, 脳と身体のバランス調整。

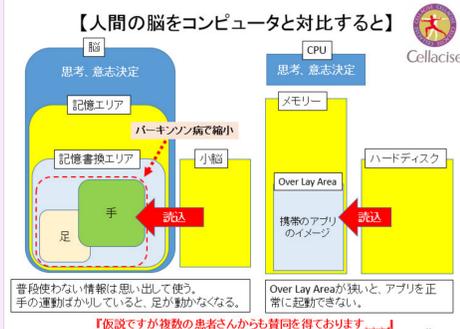
脳が環境に最適化した状態になっているので、再度脳内の調整が必要と思われる。



Discussions

お体の状態からすると、少なくとも脳に十分な血流が行っていない状態であることは確実です。具体的には「椎骨動脈」などの血流量の低下と思われます。

それにより十分な栄養が小脳周辺に届かなくなり、ミトコンドリアの品質低下などが起り、運動を司る小脳系の機能が低下するために運動機能の障害が起こっているように考えられます。機能の低下なので、老化と同じで人により症状が違います。また、機能の回復と低下を繰り返すので、その日の状態により変わると推測しています。



(社)国際細胞活性協会 表参道セラサイズ・スタジオ

・パーキンソン病リハビリ運動の指導
・遠方の方にインターネット運動動画配信
CellaciseTV(初月無料でお試し可能)
『表参道駅 B3出口徒歩1分』
パーキンソン病以外にも、多くの効果

- ・脳出血後等の麻痺の回復
- ・認知症の回復
- ・交通事故後の後遺症
- ・運動者のパフォーマンスアップ

〒107-0062
東京都港区南青山5-4-51
シャトー青山第一 302号
URL <http://cellacise.com>
メール info@cellacise.com

電話 03-6805-0943
FAX 03-6805-0947