

運動を行うにあたって

リウマチ治療の一つに運動療法があげられます。毎日の生活を快適に送る上で、軽い運動を続けることが大切です。運動療法では「リウマチ体操」が考案されています。関節の痛みやこわばりをできるだけ和らげるようにしながら関節の動く範囲を広げ、筋力維持・向上および関節の変形を防ぐことができます。

Point 運動するときの注意！

- 炎症や痛みが強い場合は無理せず、安静にしましょう。
- 同じ姿勢を続けないようにしましょう。
- 運動量や時間は徐々に増やしましょう。また、体操の量とペースは医師に相談し翌日に疲れが残らないようにしましょう。

Point リウマチ体操

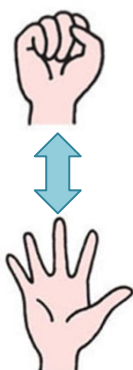
リウマチ体操の一例をご紹介します。

- ゆっくり、できるだけ大きく動かしましょう。
- 10 回程度を目安に各体操を行いましょう。

膝の曲げ伸ばし



手の握り開き

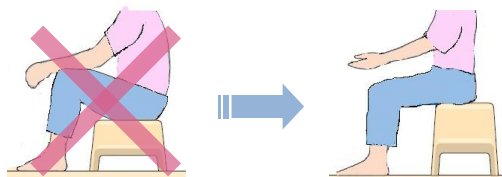
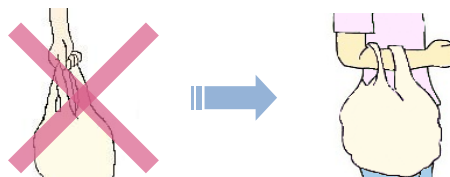
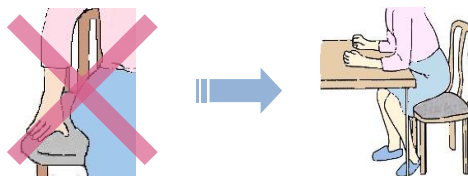
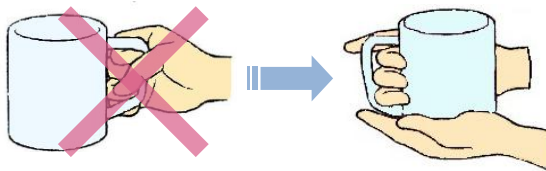


足首の曲げ伸ばし



日常生活での注意点

- 日常生活では、関節に無理のない動作を心掛けましょう。特に小さな関節には負担がかかりやすいので注意しましょう。



低い椅子は、膝や股関節に負担がかかります

上記動作は一例です。症状に合わせて行いましょう。

福祉用具

便利な道具を上手に活用しましょう。

自助包丁

関節への負担が少なく、力が入れやすい包丁



台つき爪切り

指の関節への負担を軽減した爪切り



ボタンエイド

ボタンがかけづらい場合のための道具



ソックスエイド

楽に靴下を履くことができる道具

