



三宅整形外科医院 情報誌

Gait

【ゲイト】

2・3

月号(vol.53)

February/March

2023



桜とメジロ

vol.53 テーマ

「関節を守るためのリハビリ」

- ・関節を守るための動作を学ぼう その2
- ・住環境の工夫で関節を守る



関節を守るためのリハビリ

今回も関節リウマチ患者様の日常生活の過ごし方や、ご自宅での運動・住環境の改善などについて紹介していきます。

関節リウマチでは、**日常生活で繰り返し行われる動作**が関節の腫れや痛みを引き起こし、その状態が**関節破壊の原因**となり、生活動作が難しい状態となってしまいます。関節の腫れは関節の変形や痛みを助長することになりますので、**正しい使い方をすること**に気を付けて過ごすことが大切です。



関節を守るための動作を学ぼう！

関節リウマチでは関節に負担がかかる動作があります。前回に引き続き、関節を守るために悪い例と良い例を紹介していきますので覚えていきましょう！

✓ 雑巾を絞る動作（手首が悪い方）

【Point】無理をせず肘を上手く使いましょう

✕ …両手首を使って絞る

○ …何かに引っかけて絞るor肘を伸ばす力で絞る



✓ 机でパソコンを使う（首、肩が悪い方）

【Point】うつむいた姿勢は頸椎や肩に負担がかかります

✕ …うつむいた姿勢で座る

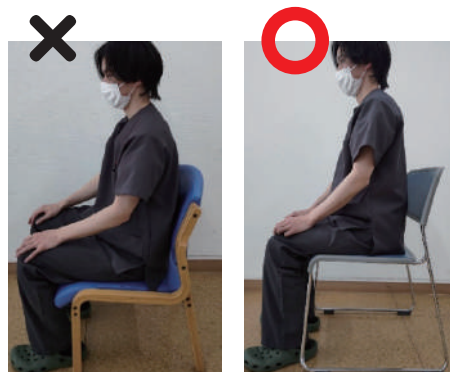
○ …椅子や机で高さを調整し、視線を水平に



✓ 座面の高さの工夫 (腰・下肢の関節が悪い方)

【Point】 いつも座っている椅子を見直してみましょう!

- ✕ …低い座面の椅子に座っている
- …高い座面の椅子に座っている



✓ 立ち上がり動作 (手首・股・膝・足関節が悪い方)

【Point】 右画像の腕の使い方に注目してください!

- ✕ …掌に体重をかけて立ち上がっている
- …腕全体に体重をかけて立ち上がっている



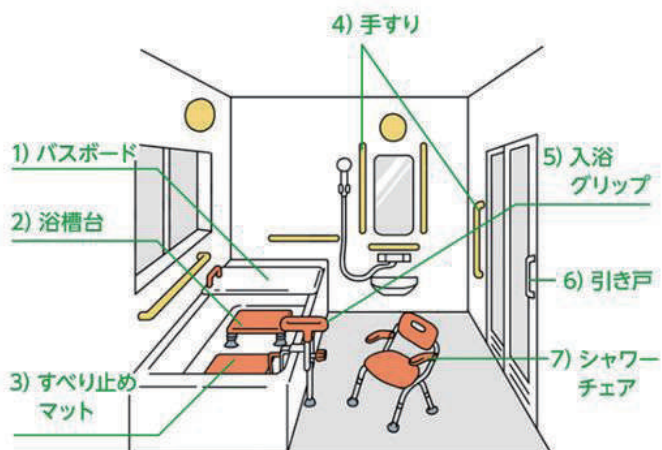
見直して
みましょう!
住環境

住環境の工夫で関節を守る!

関節を守る動作の他にも住環境を工夫することも関節保護には重要です。
ここでは住環境で関節の負担を減らすための工夫を紹介します!

(トイレ例) 洋式、手すり

(浴室例) 手すり、シャワーチェア、浴槽台等

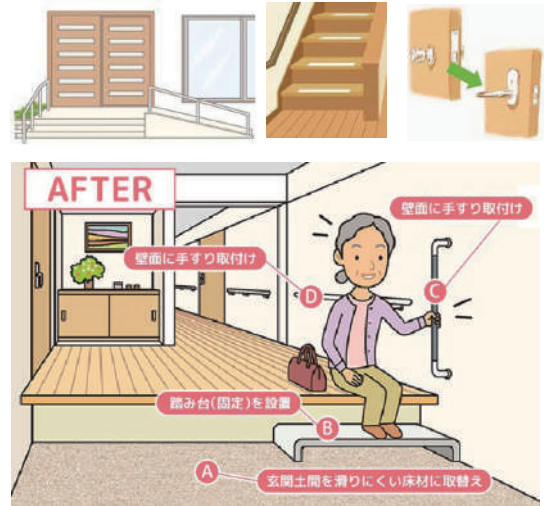


見直して
みましょう!
住環境

住環境の工夫で関節を守る!

- (玄関外周り例) 手すり、スロープ
- (玄関例) 手すり、踏み台等
- (階段例) 手すり、すべり止め
- (ドアノブ例) レバーハンドル

手すりは体重を分散させ、脚の関節にかかる負担を軽減します。浴室ではシャワーチェア、浴槽台を使い、股関節、膝関節を深く曲げる動作を避け関節への負担を軽減します。ドアノブをレバーハンドルにすることで手首を捻らずに操作ができるため、手首への負担を軽減します。浴槽、階段のすべり止めは転倒、転落予防になります。



◆次号のGAITでは「自助具、自宅での運動の紹介」を掲載予定です。楽しみにお待ちください。

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください!

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください!

- 薬剤師の訪問薬剤指導
- 病院・診療所との連携
- 多職種との連携

北安東店

TEL: 054-207-7322 (24時間) 【営業時間】……【月～金】9:00～18:00
FAX: 054-207-7323 【土】9:00～17:00
【休業日】……水曜・日曜・祝日/年末年始

唐瀬店

TEL: 054-249-0866 (24時間) 【営業時間】……【月～金】8:30～19:00
FAX: 054-249-0867 【土】8:30～17:00
【休業日】……日曜・祝日/年末年始

本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間) TEL: 054-282-5636 (24時間)
FAX: 054-205-1956 FAX: 054-282-5696

西脇店

ヤクルト史上最高菌数・最高密度

人も地球も健康に
Yakult

Yakult 1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により

- 1 ストレスをやわらげます
- 2 睡眠の質を高めます
- 3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川 3-3-43

お気軽にお問い合わせください

0120-86-8960

受付時間 / 8:30 ~ 16:45 (日祝・年末年始を除く)

ものづくりの力を あなたの力へ

不自由を、自由で快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。

(一社) 日本義肢協会登録・中部150号 義肢・装具・インソール・福祉用具 製造販売
ピーオーワークスアシスト株式会社

〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪菰口117番地 URL: https://poworks-assist.com
営業時間【月～金】9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

海苔の原産を
栄養そのまま焼き上げ 練火焼

創業明治十年

海苔のかたやま 静岡市葵区流通センター5番2号
www.yamakata.jp TEL (054) 263-2424(代)

GAIT

月刊【ゲイト】発行/編集 三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL 054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧ください。

三宅整形外科医院 <http://miyake72.booo.jp/>

写真提供: 三宅亮輔 文責: 三宅史子