

関節リウマチの患者さんへ

運動を楽しむための ハンドブック



監修：大阪市立大学大学院医学研究科 膠原病内科学
教授 橋本 求先生

Message



大阪市立大学大学院
医学研究科 膠原病内科学 教授
橋本 求先生

関節リウマチでは、関節の症状によっては激しい運動は難しい場合がありますが、一般的に関節リウマチの方が運動を行うと、関節の動きがよくなる、筋力が強くなる、痛みが軽減するといわれています。そのため、関節を動かして筋力を鍛える運動は、関節リウマチの治療を行う上でも非常に大事になります。本冊子では関節リウマチの患者さんが日常生活の合間に取り組める運動についての一般的な内容を紹介しています。運動を行う際は主治医の先生と相談の上、進めるようにしてください。新型コロナの環境下で外出などには気を使う必要がありますが、活動的な日常生活を送るためにも、状況に応じて感染予防をしながら、適度な運動を続けていきましょう。

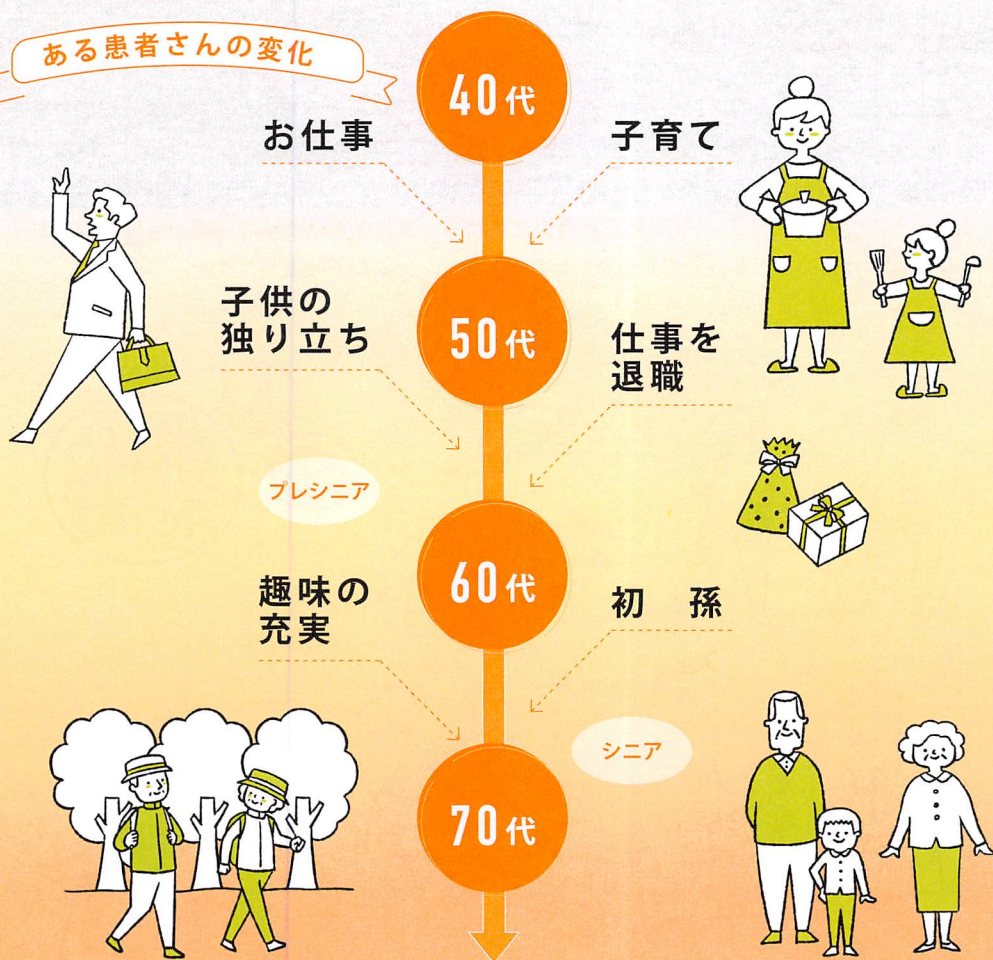
新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスは、飛沫、接触で感染します。感染を予防するためには基本的な感染予防をすることが重要です。マスク着用、手洗い、手指の消毒を心がけ、三密（密閉・密集・密接）を避けるようにしましょう。普段とは異なる症状がある場合は、まずかかりつけの先生に相談してください。



生活環境の変化と運動を楽しむこと

ある患者さんの変化



歳を重ねるにつれ、子供の独り立ちや退職など生活環境は変化していきます。時間に余裕ができた際に有意義に過ごすためにも身体機能を維持することが重要です。患者さんからは「ずっと自分の足で歩き続けたい」「自分のことは自分でやりたい」という声が多く聞かれます。しかし、関節の腫れや痛みなどの症状があると動くことを控えてしまうこともあるかもしれません。体の機能を維持するためには、運動を続けることが大切です。運動はスポーツや登山だけではありません。普段の生活の中で自分のできることを少しずつ行うだけでも運動になります。ただし、痛みや炎症のある場合には運動を控えていただきたいので、無理をせず医師と相談しながら運動を楽しみましょう！

趣味や仕事を楽しむために

いつまでも元気で趣味や仕事、自分の楽しみを続けたいと誰もが思います。関節の動かしづらさや痛みがあると、安静にしてじっとしていたり、今までできていたことをあきらめたりすることがあります。しかし、過度に安静にして関節を使わないでいると、筋力が衰え、より炎症や動きが悪くなる悪循環になることも。痛みや炎症が落ち着いていれば、普段から関節への負担に気をつけながら運動して関節のストレッチや関節周囲の筋力をつけることで、状態を維持したり、楽にすることができます。リウマチ治療のためにも、運動を続ける体の機能を維持して、やりたいこと続けたいことをいつまでも楽しめる人生をイメージしてみましょう。

家族と遊ぶ



外食を楽しむ



陶芸教室に通う



イキイキ仕事



本格的にガーデニング



パソコンを習う

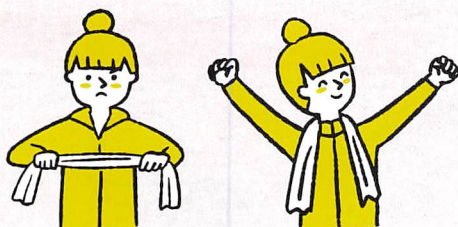


毎日少しずつ続けることで体の機能を維持しながら
自分の楽しみを実現していきましょう

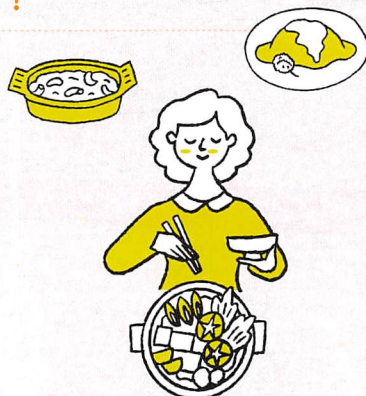
運動を楽しむヒント

01 お家でできることを始めてみましょう！

本格的なスポーツなどではすぐには始めにくいですが、ストレッチや体操も立派な運動です。



ストレッチや体操に慣れてきたら、散歩を楽しんだり、ヨガやプールで歩いてみるのもおすすめです。



歩いてお買い物にでかけて足を動かす、お料理で新しいメニューに挑戦することも楽しみながら手指を動かす運動になります。

02 無理をせず、できないことは家族や友人に手伝ってもらいましょう



運動が楽しくなってくると少し無理をしてしまうことも。少しずつ毎日続けるようにしましょう。また、できないことはご家族や友人に手伝ってもらいましょう。これはできるけれど、ここではできないと伝えておけば、周りの人も「自分でできること」と「手伝ってほしいこと」がわかるので、協力しやすくなります。ストレッチや体操は患者さんだけでなく家族やパートナーの方も一緒に楽しむことでよい運動になります。

日常生活を楽しくする足^足の体操

足が痛むと家の中での歩行はもちろん、外出や趣味、お友達と会うのも億劫になってしまいます。家の中でじっとしていると運動不足になるだけでなく、気持ちも落ち込んでしまいます。足のストレッチや筋力強化を続け、自分の足で歩き続けることをあきらめないでください。

ストレッチ編

1 股とひざのストレッチ



両手で抱えるようにひざを曲げ、5秒間キープする。元の位置に戻して、反対の足も同様に行う。

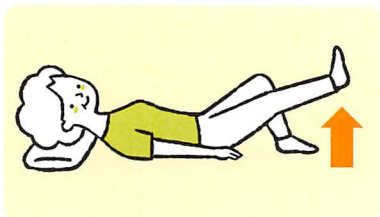
2 股とひざのストレッチ



両足を伸ばして、息を吐きながら前屈をする。5秒間キープしてから元の位置に戻る。

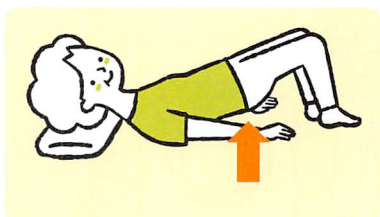
筋力強化編

1 股とひざの筋力強化



横になり、片ひざを立ててもう片方の足を上にあげ、5秒間キープする。ゆっくり下ろして、この動きを10回ほど繰り返す。反対の足も同様に行う。

2 股とひざの筋力強化



横になり、両ひざを立てて、お尻を上げ、5秒間キープする。元の位置に戻して、この動きを10回ほど繰り返す。

お買い物にでかけましょう

食材を買いにスーパーへ

いつものスーパーを通り過ぎて、少し遠くのスーパーへ行ってみませんか？ 違った風景や食材に出会うかもしれませんね。

外出するときは転倒に注意しましょう

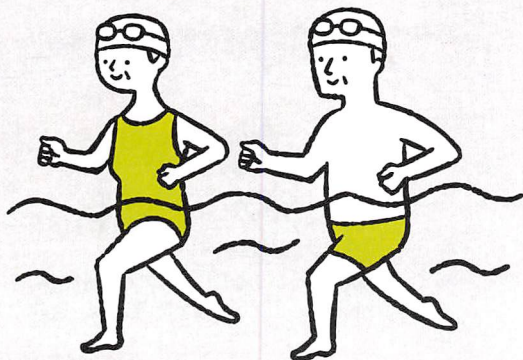
歩きやすい服や靴で、不安があれば杖を持って出かけましょう。重いものを持って長距離を歩くのは腕や手指にも負担がかかりますから、購入するのは少量で軽いものを選ぶといいですね。重さを分散してくれるリュックサックも活用しましょう。



水中ウォーキング

骨や関節は、力を入れ、負荷をかけて動かさないと強くなりません。しかし、リウマチ患者さんの場合、負荷をかけすぎると炎症が悪化し、関節を傷めてしまうことも。

歩行に不安のある方には、水中ウォークがおすすめです。水の中では浮力が働き、体重が軽くなるため、関節に負担をあまりかけずに力を入れた運動ができます。



関節への負担が軽いとはいえ、やはり痛みや炎症が落ち着いていることが条件となります。主治医とよく相談の上、行ってください。

日常生活を楽しくする**手指**の体操

日常生活の中には手指を使う細かい動作がたくさんあります。手指の関節を動かしたり筋肉を鍛える体操を続けて、「自分でできる」をあきらめない生活を楽しみましょう。

ストレッチ編

手首のストレッチ



両手を顔の前で合わせる。

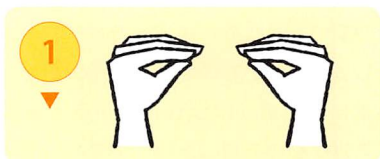


手のひら同士が離れないようにしながら、ゆっくりと胸の前まで下ろす (a)。

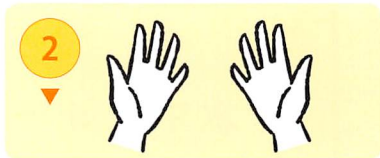


5秒間キープする (b)。a～bを5回ほど繰り返す。

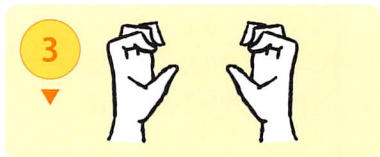
指のストレッチ



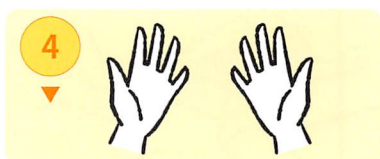
両手の指を鳥のくちばしのように、指の関節を伸ばしたまま付け根から曲げる (5秒間キープ)。



指の間をしっかりと開くようにして手を広げる (5秒間キープ)。

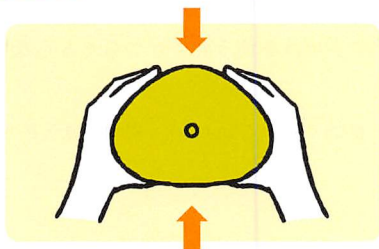


指の付け根は伸ばしたまま、指の関節を曲げる (5秒間キープ)。



指の間をしっかりと開くようにして手を広げる (5秒間キープ)。①～④を5回ほど繰り返す。

手の筋肉強化



両手で柔らかいボールを持ち、ゆっくり力を入れてボールをつぶし、5秒間キープする。元に戻して、これを10回ほど繰り返す。

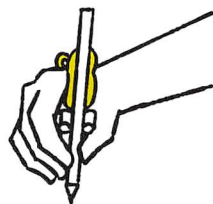
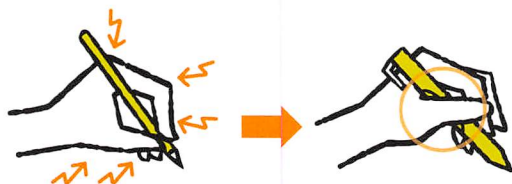
POINT

使用するボールは、両手できちんと持てる大きさで、握ったらつぶれる程度の弱めの弾力のものご用意ください。

チャレンジ

手紙を書いてみましょう

大切な人へ、季節のお便りや絵手紙を書いてみませんか？筆やペンを握るには、指先で「つまむ」力を使います。力が入らずに上手に書けなくても、心を込めて書いた手紙は素晴らしい贈り物になります。一度にすべて書き上げようとせず、腫れや痛みの落ち着いている日に少しずつ書いていくのもいいですね。



柄が太く、表面が滑りにくい筆やペンを使って、親指の付け根で支えるようにすると、指の力が弱くても安定します。

ペンが握りづらい人のための筆記補助具もあります。

日常生活を楽しくする腕の体操

物を持ち上げたり、荷物を持ったり、掃除や家事など腕や上半身を使う動作がつかくならないように、肩や肘のストレッチと筋力強化を続けましょう。

POINT……使用する棒は、手で握れる太さ（物差しなど、円柱状でなくてもよい）、肩幅程度の長さで、軽くて丈夫な材質のものをご用意ください。

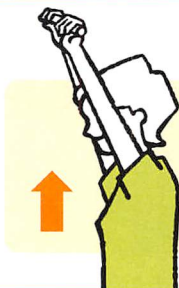
ストレッチ編

肩と肘のストレッチ



1 ▶

両手で棒を胸の前に持つ。



2 ▶

棒をゆっくり上にあげ、肘を伸ばし、5秒間キープする。元の位置に下ろし、この動きを5回ほど繰り返す。

肩のストレッチ



1 ▶

両手で棒を腰の後ろに持つ。



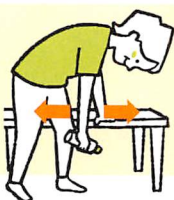
2 ▶

棒をゆっくり持ち上げて、肘を伸ばし、5秒間キープする。元の位置に下ろし、この動きを5回ほど繰り返す。

肩のストレッチ



1 ▶

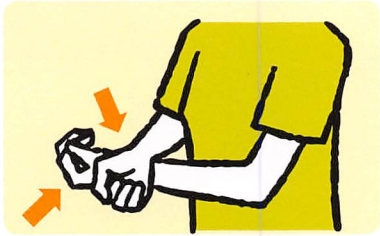


2 ▶

水を入れた500mlのペットボトルを用意する。片手をテーブル等につき、もう一方の手でペットボトルを持ち、肩の力を抜く。振り子のようにペットボトルを前後・左右に動かす。

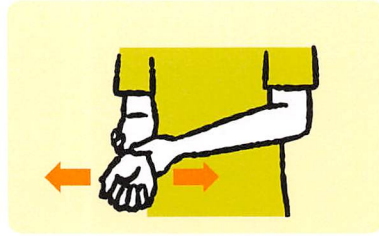
筋力強化編

肘の筋力強化



こぶしを自分に向けて両手首を重ね、上下で押し合い、5秒間キープする。これを10回ほど繰り返す。腕の上下を入れ替えて同様に行う。

肩の筋力強化



右ひじを90度くらい曲げ、わきを締める。左手で右手首を固定し、外側に向けて右手に力を入れ、5秒間キープする。内側へも同様に行い、これを10回ほど繰り返す。反対の腕も同様に行う。

チャレンジ

生活の中でもストレッチ！

家事や食事の用意、お風呂など、いつも行っていることも少し意識するだけでストレッチの機会にできますよ。

洗濯物を干す

水を含んで重くなった洗濯物を干すのは大変です。しっかり脱水した、下着などの軽いものだけでも、少し高いところに干してみると上半身のストレッチになります。



頭や体を洗う

姿勢をよくして頭を上げてシャンプーすると、頭までしっかりと腕を伸ばすことができます。背中を洗うときはタオルを短めに持ち、ゆっくり大きく肘を曲げ伸ばします。



2022年3月作成

(MTPC)

(JPKK)

SMP-464A-

SMP-0369

(審) 22 III 059

SMP.Le2224.1

作成協力：JTB