

# リウマチの生活手帳

監修 北海道内科リウマチ科病院



**Abbott**  
A Promise for Life

# 日常生活の注意点と工夫

睡眠を十分にとりましょう



このような姿勢には  
注意しましょう



体を冷やさないように  
心がける

趣味活動を行い  
楽しく過ごす



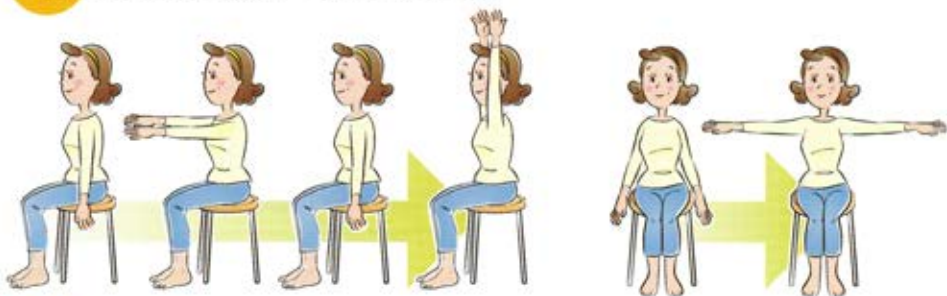
- 椅子を用意して座りながら作業する
- 物は手の届く範囲に準備する
- 蛇口をレバー式にする

## ⚡ 痛みの管理と運動療法の注意点

- できるだけ毎日行うことを心がけましょう。
- 関節が赤く腫れ、痛み、熱感があるときは運動を休み、関節を冷やしましょう。
- 関節に赤み、腫れ、熱感がないときは関節を温め、積極的に関節を動かすことをおすすめします。
- 寒い季節や天気が悪いとき（低気圧が接近時）は関節に痛みが出現する場合があります。その場合は無理をせず、比較的楽な運動を行いましょう。

### 肩の体操

#### 肩を上方や側方へ広げる運動



#### 肩を外側に開く運動



## 肘の体操

掌を上下に向ける運動



肘を曲げ伸ばしする運動



## 手の体操

手首を上下に曲げる運動



指の曲げ伸ばしの運動



## 足の体操

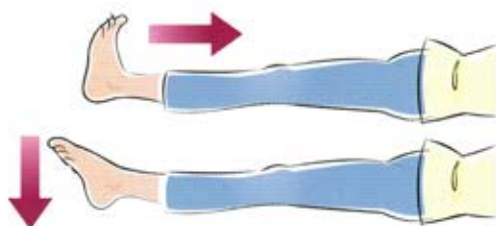
### 太もも(大腿)の運動

膝のお皿(膝蓋骨)の下にタオルを敷き、矢印の方向に足を上げた状態で5秒間保持します。



### 足首の運動

足部を左右同時に、矢印の方向に起こしたり伸ばしたりした状態で、それぞれ3~5秒保持します。



### 座位で膝関節(左右交互)の運動



### 座位で足関節の運動





お名前

施設名

提供

**アポット ジャパン株式会社**

〒108-6303 東京都港区三田 3-5-27

**エーザイ株式会社**

〒112-8088 東京都文京区小石川4-6-10

**CODE HUR1071AKA  
71D171**

2010年7月作成