

しなやかな関節のための 「リウマチ体操」

監修：東京女子医科大学附属 膠原病リウマチ痛風センター 理学療法士 倉田 典和 先生

筋肉の衰えを予防し、関節の可動域を維持するためには、
筋肉や関節まわりの腱や靭帯じんたいの柔軟性を保つ「ストレッチ」と、
筋肉に適度な負荷を与える「筋肉強化」体操の両方を行うことが大切です。
その日の体調や関節の状態と相談し、お休みの日も挟みながら、
できる範囲で継続していきましょう。

POINT

「リウマチ体操」を行うときのポイント

- お風呂あがりや、こわばりのとれた調子のよいときに行う
- ゆっくりとした動きを心がけ、勢いにまかせて動かしたり、反動をつけることはしない
- 痛みを感じる手前までで止めておく
- 関節の炎症が強いときには、無理をせずに安静にする



ストレッチ編

1 手首のストレッチ

①



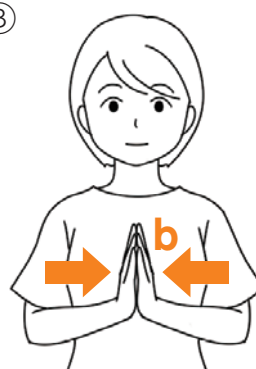
両手を顔の前で合わせる。

②



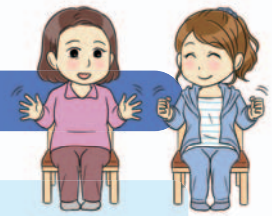
手のひら同士が離れないようにしながら、
ゆっくりと胸の前まで下ろす (a)。

③

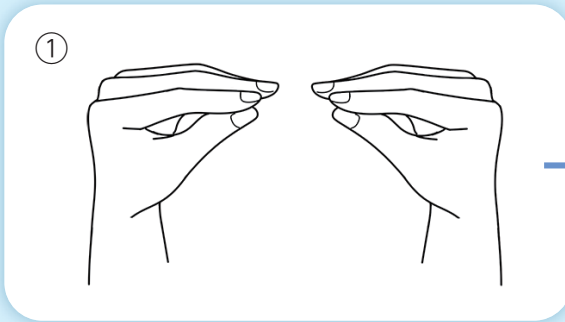


5秒間キープする (b)。
この動きを5回ほど繰り返す。

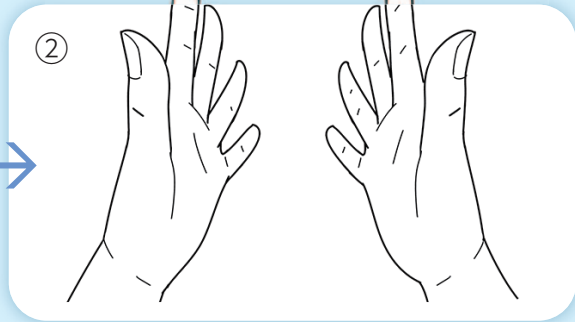




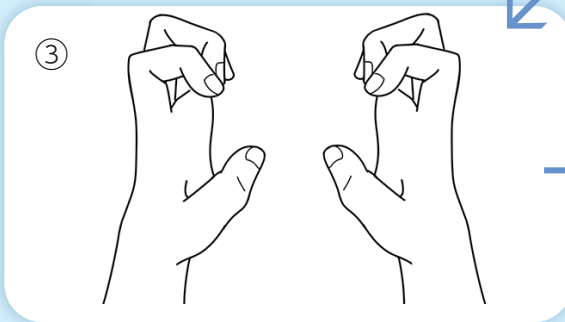
2 手の指のストレッチ



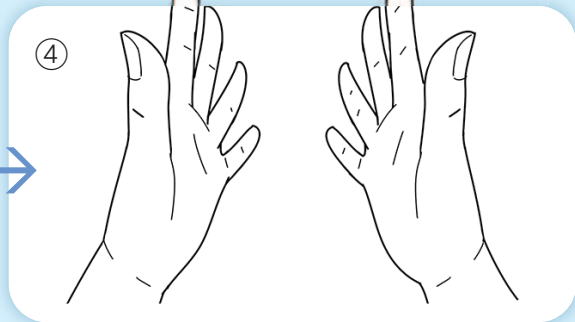
① 両手の指を鳥のくちばしのように、指の関節を伸ばしたまま付け根から曲げる(5秒間キープ)。



② 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)。



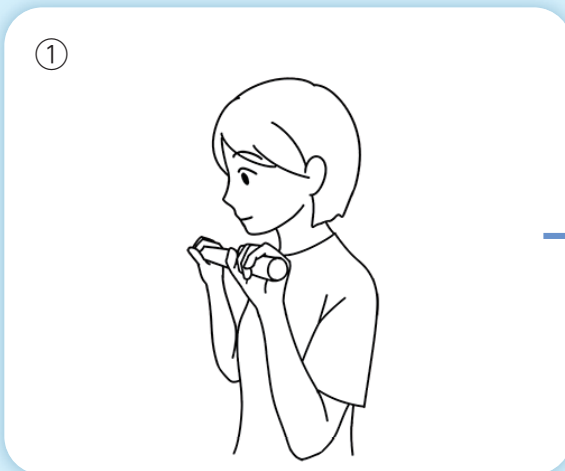
③ 指の付け根は伸ばしたまま、指の関節を曲げる(5秒間キープ)。



④ 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

3 肩とひじのストレッチ

！ 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。

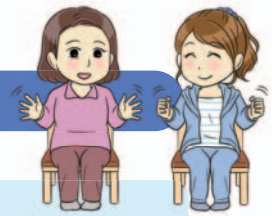


① 両手で棒を胸の前に持つ。



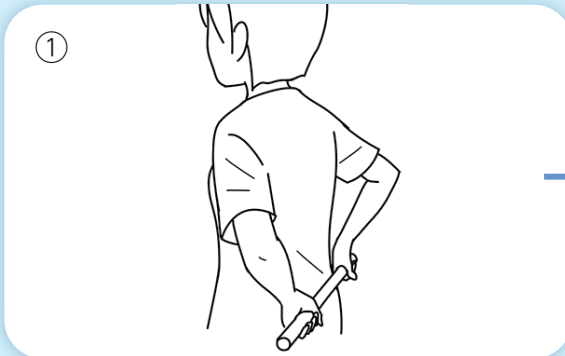
② 棒をゆっくりと上にあげ、ひじを伸ばし、5秒間キープする。元の位置に下ろし、この動きを5回ほど繰り返す。





4 肩のストレッチ(1)

！ 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。

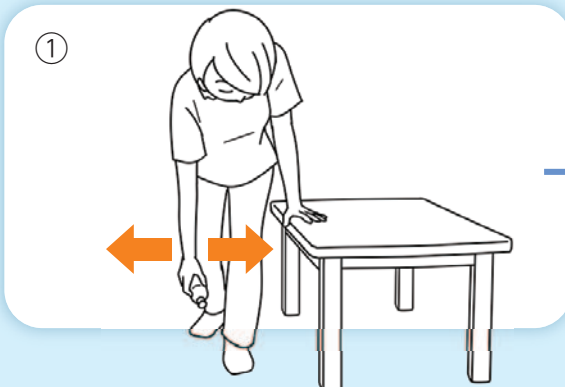


両手で棒を腰の後ろに持つ。



棒をゆっくりと持ち上げて、ひじを伸ばし、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。

5 肩のストレッチ(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。



6 股とひざのストレッチ(1)



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、反対の脚も同様に行う。

7 股とひざのストレッチ(2)



両脚を伸ばして、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。

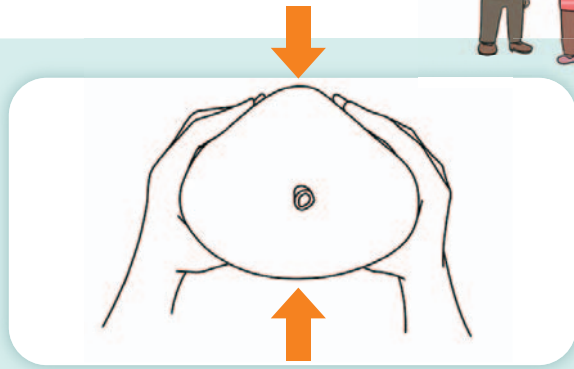




1 手の筋力強化

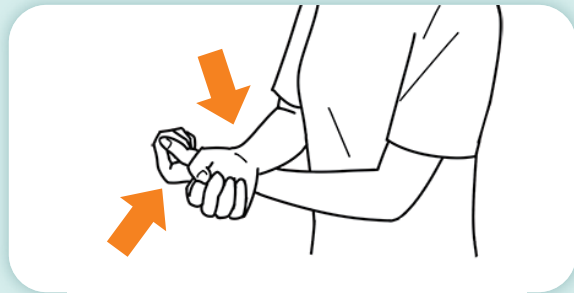
両手で柔らかいボールを持ち、ゆっくり力を入れてボールを潰し、5秒間キープする。元に戻して、これを10回ほど繰り返す。

! 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。



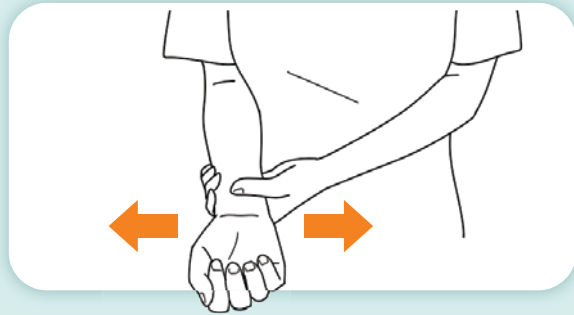
2 ひじの筋力強化

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。



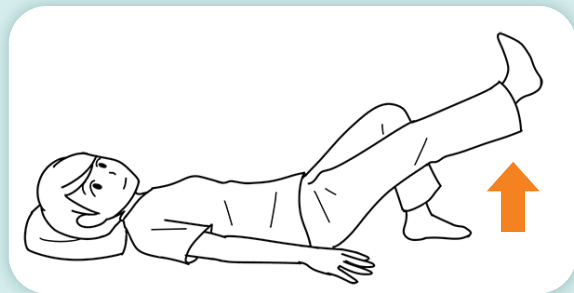
3 肩の筋力強化

右ひじを90度くらいに曲げ、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。



4 股とひざの筋力強化(1)

横になり、片ひざを立ててもう片方の脚を上にあげ、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。反対の脚も同様に行う。



5 股とひざの筋力強化(2)

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。

