

そよ風荘だより

2023年10月395号

朝夕めっきり冷え込む季節になりました。手洗いうがいの徹底や手指消毒を行って、感染予防に心掛けてお過ごし下さい。

理学療法士による「関節リウマチ」のお話と9月のフロアのご様子をご紹介します。



— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。今回は、『**関節リウマチ**』についてお話しをさせていただきます。

関節リウマチとは

原因は遺伝的要因や細菌・ウイルス感染などが考えられていますが、まだよくわかっていません。病態は自己免疫疾患と考えられています。自分の身体の一部を自分のものではない誤認し自分の軟骨や骨を破壊してゆきます。炎症が起こり関節は固まったり逆にゆるんで変形します。ある程度すると一旦炎症は治まります。完治することはなく、悪化したり治まったりを繰り返し変形が進行していきます。



予防と治療

原因が不明なため有効な予防法はありませんが、症状を悪化させないためには適切な休養と栄養が重要であることは明らかになっています。関節リウマチでは早期の治療が大切です。治療は薬物療法が基本であり、内服薬や関節内注射が行われることもあります。リハビリテーション・理学療法も有効です。手や足の周囲だけで比較的軽く経過する場合がありますが、長い間に全身の関節に炎症が進み、関節や腱の手術が必要になることもあります。

悪化を防ぎ生活を送るためには

炎症が起こっている間は、痛みの軽減と変形の予防を図ります。サポーターや装具で関節を保護しますが、関節が固まらないよう無理のない範囲で動かすことが必要です。筋肉が弱らないよう運動も必要ですが、変形が悪化しないよう関節を動かさず力を入れる運動を行います。

炎症が落ち着いている間は、関節の動きの改善や筋肉の強化を図ります。また、関節の変形が悪化しないよう、正しい運動の方法と生活における関節の使い方を身に付けます。

関節の負担を軽減する道具も有効です。蓋を開けやすくするハンドオープナー、物を取る動作を助けるリーチャー、握りやすいよう柄が太くなっている自助スプーンなどがあります。



ハンドオープナー



リーチャー



自助スプーン

参考：日本整形外科学会

3F入所フロア

9月6日(水)四名の利用者様のお誕生日会を行いました。この日は合唱会と題し、皆さん全員で声をそろえて昔ながらの歌を唄って頂きました。

おやつはシュワっと爽快！サイダーを使ったフルーツポンチを召し上がって頂き、「さっぱりとして美味しいわ」と喜んで頂きました。(手塚)



4F入所フロア

9月20日(水)お誕生日会とボウリング大会を行いました。うまく狙いが定まらず皆様苦戦されていましたが「楽しかった。もう一回したいなあ」「私こういうゲーム好きやねん」と楽しまれていました。体を動かした後のオヤツはアイスクリームを提供させて頂き、皆様美味しく召し上がられていました。(上西、中田)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

