そよ風荘だより

2026年
第432号
11月発行



木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる頃となりました。
朝晩は冷え込む日がありますので、お体に気をつけてお過ごしください。
理学療法士による「関節リウマチ」のお話しと１０月のフロアのご様子を紹介させて頂きます。

― 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多いのですが、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、痛みの軽減と関節変形の予防を図ります。サポーターや装具を用い関節を保護しますが、全く動かさないと固まってしまいますので保護しながら無理のない範囲で動かすことが重要です。筋肉が弱らないよう運動も必要ですが、関節の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、関節の変形を誘導してしまわないように、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。重たい物を手で掴んで持たないようにするなど動作に工夫が必要です。

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。

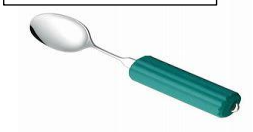
リーチャー



ハンドオープナー



自助スプーン



３階入所フロア

１０月９日（金）運動会と誕生日会を行いました。１０月でハロウィンという事もあり職員は仮装して参加させて頂きました。利用者様全員で「輪送り」「玉入れ」「ビーチボール運び」をしてもらいました。利用者様はいつも以上に身体を動かされ競技に参加されました。職員による競技は「パン食い競争」「ロシアンルーレット」を行い変顔の職員を見て利用者様は大笑いされていました。運動会の後のおやつはプリン生クリーム添え・お菓子・ジュースを提供させて頂き思い出に残る楽しい一日になりました。　梅田









４階入所フロア

１０月２９日（木）運動会を実施しました。職員全員が面白Ｔシャツを着て開会の挨拶をし、選手宣誓を利用者様にして頂きました。利用者様にはお手玉ビンゴ・筒通し・玉入れを競って頂きました。お手玉ビンゴは両チーム白熱した試合で盛り上がりました。筒通しは五分五分の勝負で利用者様は一生懸命に手を動かし職員は大きな声で応援し盛り上がりました。職員競技の綱引きでは強そうな職員が負ける姿を見て驚いた利用者様もいましたが応援してくれて、一緒に楽しい時間を過ごせました。おやつはクレープと桃ジュースを召し上がって頂きました。森岡








医療法人南風会 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　FAX 0747-53-2066