

# 認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設

西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.10

関節リウマチとは

## 関節リウマチとは

関節の変形を認め、体の動きが制限され、日常生活にも支障を来す病気です。主に右の症状の進行が見られます。一般的な治療方法は運動療法・装具等の補助具の使用、薬物療法です。

寒冷時に指先が白くなる

痺れ

口の渇き  
口内炎

目の渇き  
充血

リンパ腺の腫れ

息切れ  
空咳

貧血

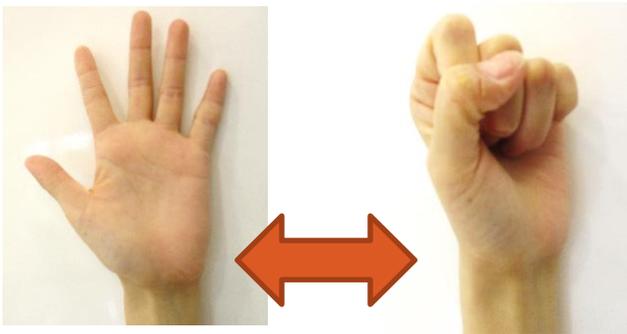
痛み

## 自宅で行える運動療法

両手各10回1セットから始め、可能であれば3~4セット目安に行いましょう。

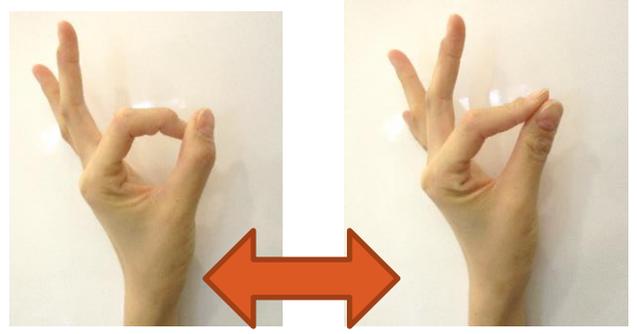
### ●グーパー運動

勢いをつけずゆっくりと、両手の指をしっかりと開いて5秒キープ。その後ゆっくりと握り5秒キープ。これを繰り返して行ってください。



### ●指先運動

親指と人差し指でOKマークを作ります。指先をつけたまま指の関節を伸ばし狐を作ります。これを繰り返して行ってください。



手の運動を行う事で手すりが持ちやすくなったり、スプーンや食器を持つ動作が、痛みが少なく行えるようになります。無理のない範囲で頑張りましょう。

※無理のない範囲で実施してください。



医療法人社団橋会介護老人保健施設

西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1

TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

## 無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！  
まずは、こちらへご連絡ください

0585-45-9631

# さくら苑の行事紹介

## ひな祭り

ひな祭りにちなんだクイズやゲームを行いました。



## お花見

桜を見ながら桜餅や甘酒の提供を行いました。



## のど自慢大会

ご利用者様との大合唱やお歌披露を行いました。



## 次回のさくら苑行事予定

7月…七夕祭り  
8月…夏祭り  
9月…敬老会  
を予定しております。

