



介護と
予防

関節リウマチの症状と 福祉用具選定のポイント

関節リウマチは、関節が炎症を起こし軟骨や骨が破壊され、悪化すると関節が変形してしまう疾患です。

免疫に異常が生じ、自分の細胞や組織を破壊することで炎症が起こり、関節の腫れや痛みとなって表れます。炎症が続くことで関節を囲む滑膜*が腫れ、骨や軟骨を破壊します。リウマチの予後は、良好のものから進行するものまで、様々です。また炎症が強い「活動期」と炎症が落ち着く「非活動期」があります。

*【滑膜】関節包(関節を包み込む袋)の内側にある薄い膜状の組織。関節包の中で潤滑油の役目を果たす骨液を分泌する。

主な症状とリウマチが起こりやすい場所

- 小さな関節(指先)から大きな関節に進行、進行すると全身におよぶ
- 左右対称に症状が出る
- 朝起きた時に手足の動きが悪い
- その他内臓の障害による様々な症状(全身の倦怠感、息切れ、めまいなど)

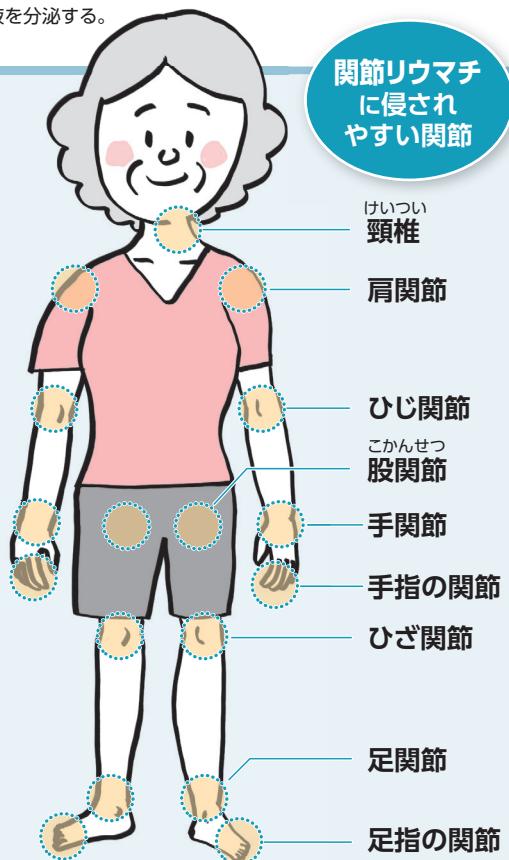
関節を自ら攻撃し炎症が生じる

関節を動かすと痛い
力を加えると痛い

動きが
悪くなる

変形してしまう

握る・つかむ・ひねるができない
立ち座り・階段や大きな段差が困難



日常生活の維持には、関節破壊の進行を**最小限に抑える**ことが大切。

① 活動と休息のバランス

特にリウマチの活動期には十分な睡眠をとる。
横になって休む時間をつくる。



③ 痛みのない範囲で関節を動かす習慣を

関節は、動かさないとその機能が低下してしまうため。

*関節運動負荷が過度になると関節の破壊が進行する恐れがあります。医師に相談のうえ実施してください。



② 大きな関節・筋肉>小さな関節・筋肉の優先順位で使う

例)バッグを指で持つのではなく、ひじや肩に掛ける



④ 保温

冷えと湿度で症状が悪化することも。
(必ずしも進行するわけではない)



場所別 リウマチの方が暮らしやすい環境づくり

居室

介護ベッド

起き上がり動作は首への負担大。介護ベッドのギャッチアップ機能の利用を。



パナソニックのコンフォーネなら背を上げた時に**左右への倒れこみを防止**

手すり

ベッドやイスからの立ち座りは手すりで支えて関節への負担を少なく。



自助具

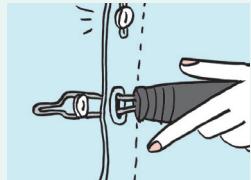
関節負担の軽減、変形の進行抑制のために必要に応じて使いましょう。

■着替え

痛みがあるほうのそでから通しましょう。
(後のほうのそで入れのほうが難しいため)

■ボタンエイド

指先の細かい動きなしでボタン掛けができます。



■ソックスエイド

腰をかがめず、ひもを引き上げて簡単に靴下が履けます。



■ものを取り

■リーチャー

カーテンの開け閉めや衣服の着脱にも。



■食事

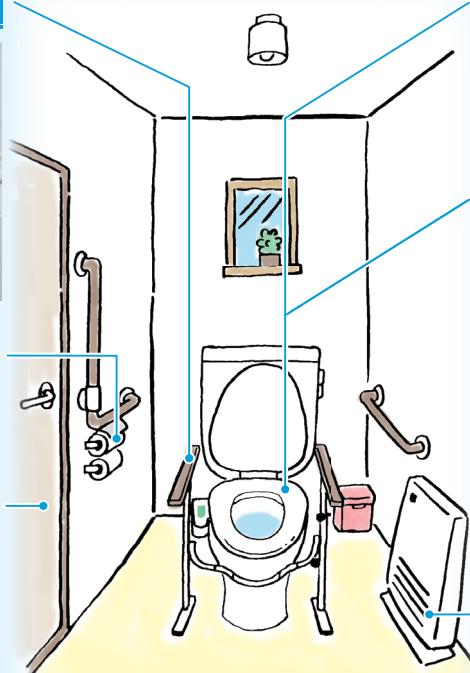
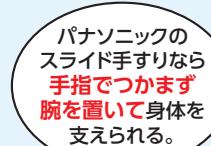
補助付きの箸



トイレ

手すり

身体を支える横手すり、立ち上がりに縦手すりを。



便座

補高便座で座面を高くすれば立ち上がり動作の負担が軽減。和式の場合は洋式に変更を。

洗浄・乾燥

洗浄・乾燥機能でふき取り動作の手指への負担を軽減。



トイレットペーパー

ホルダーは使いやすい位置に。片手で切れるタイプが便利。

扉

ドアノブはひねる動作のないレバーハンドルに。車いすの場合は出入りしやすいよう引き戸に。(有効開口800mm以上)鍵をかけないで済むよう「使用中」プレート利用もおすすめ。



暖房

リウマチに関節の冷えは大敵。ヒートショック対策にも。



詳細は
「介護・生活快適商品カタログ2019-2020」
をご覧ください。

ご用命は

上記品揃え以外も取り揃えております。

次回は

関節リウマチと
福祉用具の選定ポイントの
続きをご紹介します。

パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

<http://sumai.panasonic.jp/agefree/products>

法人のお客様 製品・在庫に関するお問合せ TEL06-6908-8141
個人のお客様 製品に関するお問合せ

0120-365887 受付 9:00~12:00/13:00~17:00
時間 (土、日、祝日休み)

このチラシの記載内容は2020年2月現在のものです。