

関節に

負担をかけないために

関節保護とは？

炎症を起こしている関節に、負担をかけないようにすること

関節保護

- 時間帯
 - 量
 - 方法
- 動作の工夫

自助具や
便利な道具

家の環境
改修

動作の工夫

時間帯：前の晩にしておきましょう

量：休憩しながらしましょう

方法：両手でしましょう

ほかの人に頼みましょう！

家族のひと

職場のひと

ヘルパーさん

家事(炊事など)の負担を減らすには、

○洗うもの(調理器具)を増やさない

ポリ袋・ビニール

料理ばさみ

○便利な家電を利用しましょう

レンジも活用

食器洗浄機も活用



○できるだけ手間を省きましょう

あらかじめカットされた食品を活用



関節保護はいつから始める？

×痛くなってから

×痛いときだけ

×まだまだできる

×私には早い

×めんどくさい

×私一人の家じゃないし、、、

×ひどくなってからの話でしょ？

できる限り早い時期から、関節保護を始めましょう

洗濯、掃除では・・・

○ハンディタイプの掃除機を使う

○雑巾は使わない

おしぼりの活用

○部屋干しにして、吊ったものをそのまま

クローゼットに片づける

○乾燥機能を活用する



買い物では・・・

○カートを利用する



タオルしぼりが難しいときは？

- ペーパータオルを使う
- 湿らせる程度に濡らす
- タオルやフキンをしぼらない
- たくさん用意する
- まとめて、洗濯する

自助具や便利な道具

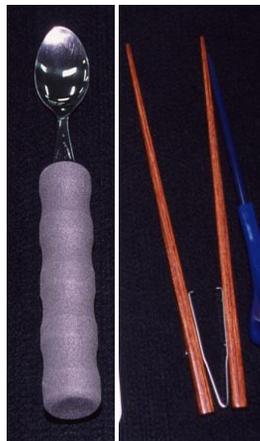
自分に合ったもの
身の回りにあるもの
市販のもの
を工夫して使ってみましょう

ビンのふた開けが難しいときは？

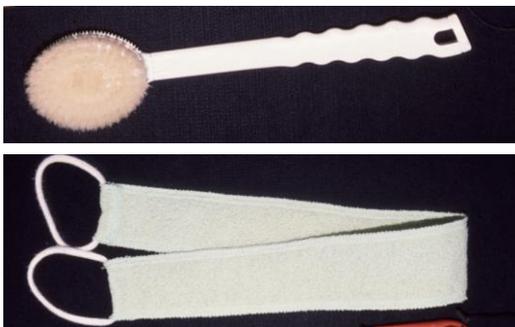


箸を使うことが難しいときは？

- 割り箸を使う
- スプーンを使う
(プラスチックなど)
- 軽めのものを使う



体が洗いにくいときは？



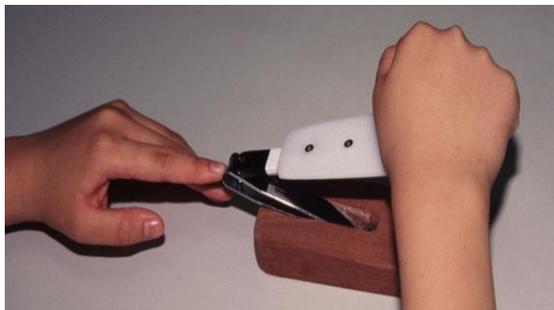
ドアノブが開けにくいときは？



水道栓の開け閉めが難しいときは？



爪切りが難しいときは？



装具

オペロンリストサポーター

- 装着が簡単
- コストが安い
- 炊事など、水仕事に使える



家の環境改修

段や座る椅子の高さを調整する
洋式の生活にする



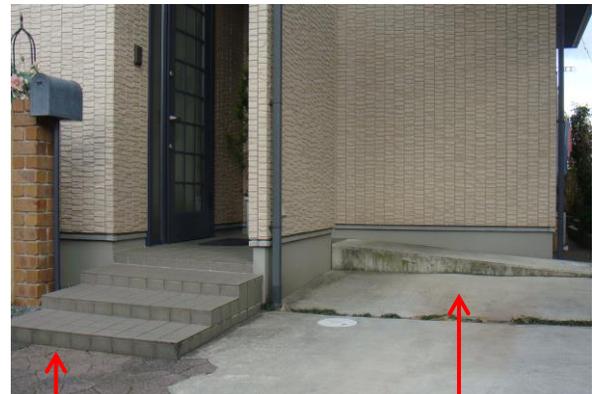
補高をすると、立ち上がりやすくなります。



段差をなくする



段差の高さを低くする



段差の高さを低くする

スロープ

靴

自分に合うものを選ぶこと
△ ハイヒール
○ 幅の広い靴



足のたこがある場合、
室内ではスリッパを履きましょう
アーチサポートのしっかりした靴を履きましょう

介護保険を利用することもできます
リウマチの方は40歳から申請できます

介護保険課の窓口へ
郵送でも申請可能（松山市）
主治医の先生に相談してみましょう

