

腕をしっかり動かして 関節の柔軟性を高め、 朝のこわばりをほぐしましょう。

監修：子田 純夫 先生（子田整形外科 院長）

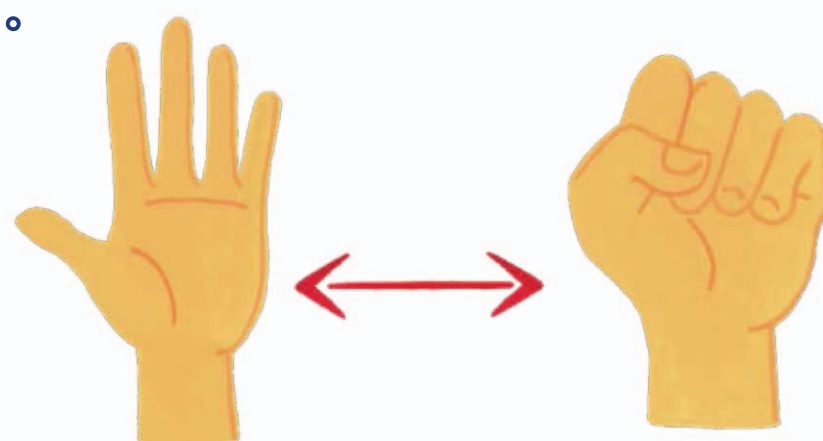
朝起きたとき、手や腕がこわばることはありませんか？ 放っておくと悪化するので、積極的に動かして関節や筋肉をやわらかくしておきましょう。反動をつけず、ゆっくり動かすのがポイントです。

グーパー体操

1セット各10回、1日2セット

手指のこわばりをやわらげます。

両方の手のひらを
ゆっくりと大きく開き、
その後ゆっくり握ります。
開いたり、握ったりを
繰り返します。



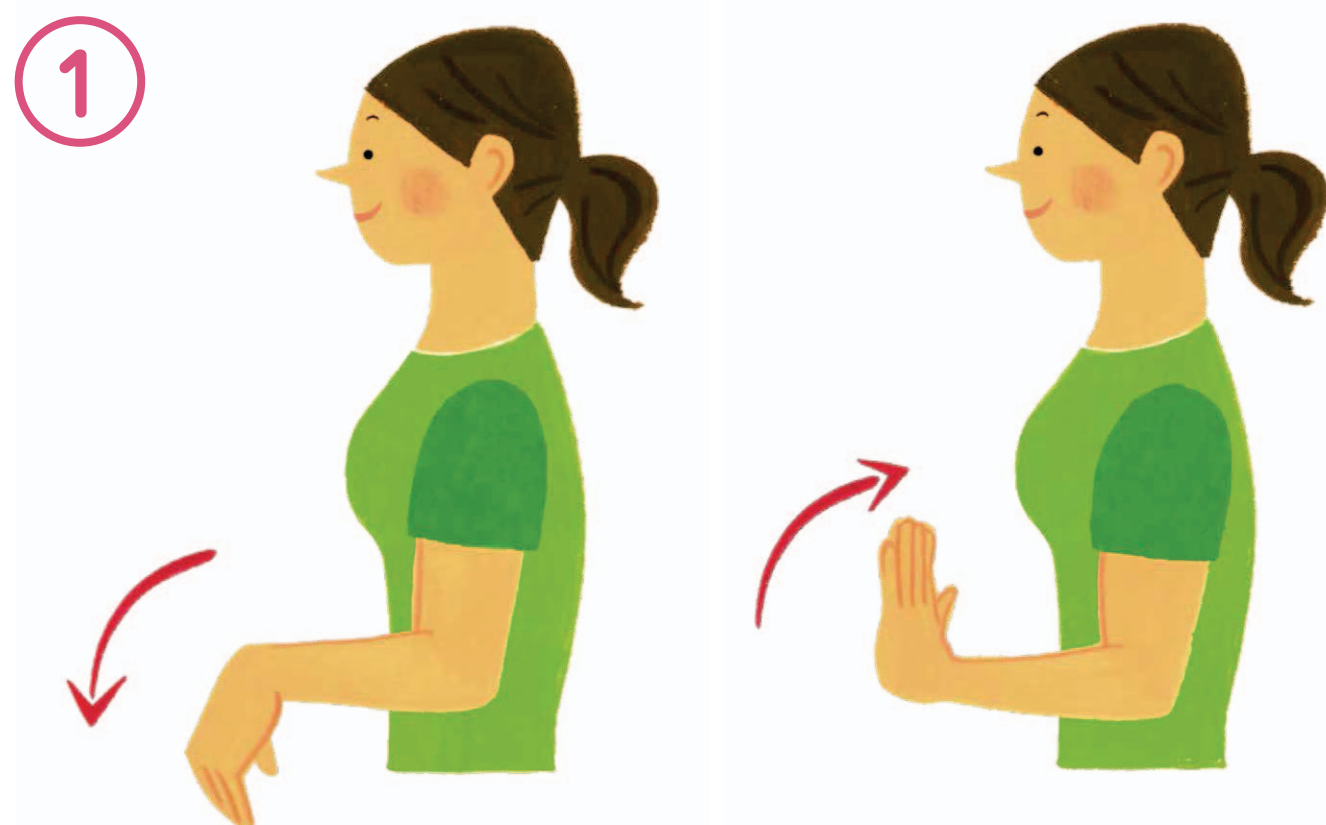
過労やストレスの症状と思って 見逃していませんか？

なんとなく体がだるい、食欲がない、微熱が続く、体重が減った……。風邪や疲れがたまったときの症状と似ていますが、長引くときは関節リウマチの可能性もあります。とくに、手足の関節がはれたり、起床時に手がこわばる場合は、早めに病院を受診しましょう。

手と腕の曲げ伸ばし体操

1セット各10回、1日2セット

関節を動かす筋肉を強くし、可動域を広げます。



ひじを曲げ、両手を前に出します。手のひらを下に向け、
手首をできるだけ大きく下に曲げて3～5秒静止します。
手首を上へ曲げて3～5秒静止し、元の位置に戻します。



わきをしめたまま
両手を外側へ開き、
3～5秒静止したあと
ゆっくり元の位置に
戻します。

●肩の力を抜きましょう。