

「大の字」になって、 全身の筋肉を和らげ リウマチと向き合いましょう。

監修：須藤 啓広 先生（三重大学大学院医学系研究科 臨床医学系講座 運動器外科学・腫瘍集学治療学 教授）

リウマチの患者さんは、痛みやこわばりで精神的に落ちこみ、ふさぎこんでしまうことも少なくありません。しかしストレスやマイナス思考はかえって病気を悪化させる原因にもつながります。気持ちにゆとりをもって、リウマチと上手に付き合っていきましょう。

全身を伸ばすストレッチ

※数回繰り返します



横になって、
両手両足を大の字にします。
力いっぱい全身を伸ばし
5秒数え、力を抜きます。

冷たい水はリウマチの天敵

毎日の生活に家事は欠かせません。しかし、中でも気をつけたいのが水仕事です。冷たい水はリウマチの痛みを増幅させてしまうひとつの原因となります。洗濯や食器洗い、拭き掃除では意識的にお湯を使いましょう。

ひじを伸ばすストレッチ

※数回繰り返します



立ったまま
胸に両手を
当てます。



八の字をイメージして
ひじを伸ばし、
また元に戻します。