宮崎善仁会病院　リウマチセンターニュース

第 52 号（2026 年 10 月号［2026/10/13 発行］）

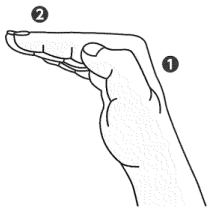
朝晩が随分涼しくなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回は関節リウマチのための手と腕のエクササイズ【SARAH】の御紹介となります。

SARAH とは、イギリスで考案された、関節リウマチ患者さんのための手と腕のエクササイズです。
患者さんが継続できる様なエクササイズで長期的に効果が得られるプログラムとなっています。以下の内容はガイドブックより要点を御紹介させて頂いています。行うにあたっては、はじめに、リハビリ職員から関節保護などの生活指導があり、その後に実施するものになります。
関節保護法をご存じない方は外来リハでレクチャーを行っていますので, 外来職員へお尋ね下さい。
今回は可動域のエクササイズのご紹介となります。
次回は筋力強化のエクササイズの予定です。

目安
保持時間：５秒間
１セット：５回

【指と手首の可動性エクササイズ】

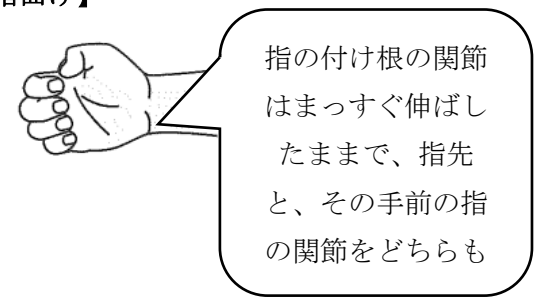
【指の付け根を曲げる】



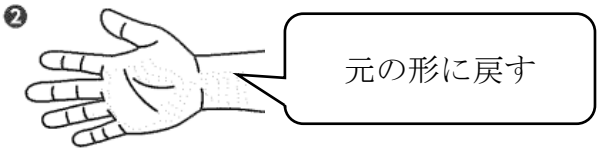
① イラストのように、指の付け根の関節を曲げる
② 付け根以外の関節は、すべて伸ばしておいて下さい。この形を５秒保持します。

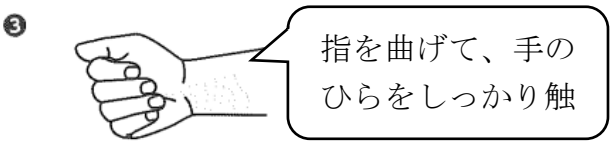
両手を一度におこなって頂いて構いません。

【指曲げ】

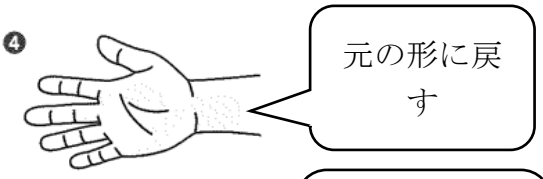


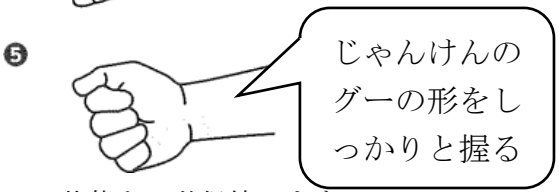
イラストのように、かぎ爪（フック）のような形にしてください。
この状態を５秒保持します





この状態を５秒保持します

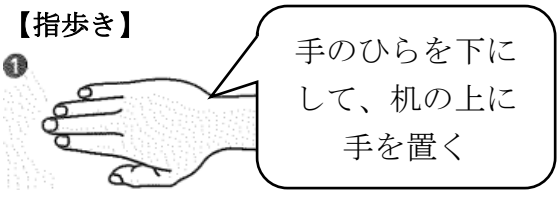




この状態を５秒保持します

ポイント：爪が見えないようにして下さい

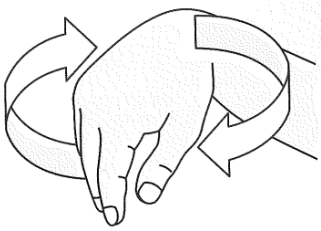
【指歩き】





動かし終えたら、手のひらを机から離して元の位置（①の状態）に戻して下さい。

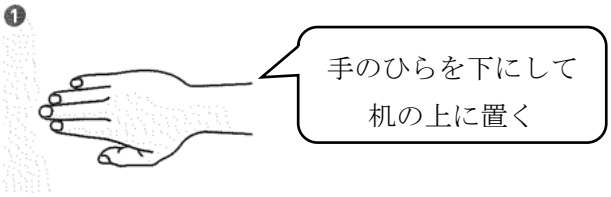
【手関節まわし】

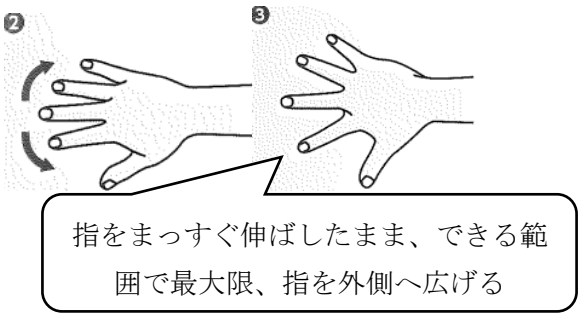


肘や前腕は動かさないで、手をイラストのようにくるくると円形に回しましょう。反対にも、同じように回して下さい。

両手を一度に行っても構いません。

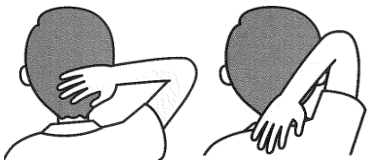
【指を伸ばして広げる】





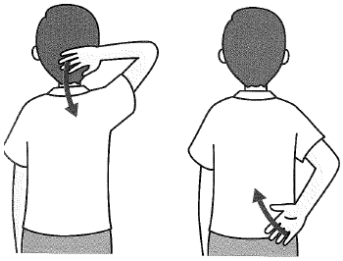
【腕と肩の可動域エクササイズ】

【手を頭の後ろにまわす】



手を頭の後ろにまわして下さい。できる範囲で最大限行って下さい。この状態を５秒保持します。楽に頭に手が届く場合は、首の根元へと手を近づけていきましょう。

【手を背中にまわす】



手を背中にまわして下さい。できる範囲で最大限行います。この状態を５秒保持して下さい。両手を一度に行っても構いません。楽に背中に手がまわる場合は、しっかり肘まで曲げて背中の上の方に近づけましょう（リハビリテーション科
作業療法士　金山憲一）

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

（https://www。m-zenjin。or。jp/publicity_cat/publicity_1）（**QRコードは右の通り**）