

第2回 Mama's カフェを開催しました。

日時：6月2日（土）13時半～15時半

テーマ「リウマチでもできる体操・子供と一緒に」
「腱鞘炎が辛い。対処の仕方や子育ての工夫」
「ママたちの悩み相談や喜びを共有できるカフェ」

ママ9名、子供12名、家族3名 作業療法士2名、理学療法士1名
医師3名、看護師10名、事務1名、栄養士1名、近郊病院医師1名参加で開催

その様子を紹介します。興味のある方は是非来年は参加して下さい。年1回開催予定です。

Mama's カフェの看板（スタッフ手作り作品）
ハーバリウム（患者さんの手作り作品）



赤ちゃんと一緒に出来る体操
理学療法士・看護師（ベビーマッサージ資格有）



腱鞘炎の対処（作業療法士）



全員で記念撮影



「赤ちゃんと一緒に出来る、隙間時間に出来る体操」



RA管理と家事・育児の両立

- 日々の家事・育児は大変な仕事です。(ご苦労様です。)
- 日々、病状管理や関節の保護が必要なRA患者さんにとっては、尚更です。
- しかし、関節の動きや筋力を落とさないためには、運動もしたい。
- その為の時間や体力を取る、温存するのは大変…
- そんな、ママさんの為に、ちょっとした空時間に赤ちゃんと一緒に出来る体操を考えてみました。

Dohgo spa hospital

空き、隙間時間でチャチャッと出来る運動を…

- RAに対して有効な運動は、二つ。

関節の動きを良くする

筋力を強くする

- 個別にしっかりやると時間や手間がかかりますが、在宅生活が維持出来ており、日頃、家事・育児をされているママさんに強めの運動は必須ではありません。
- 関節のスムーズに維持するマイルドなストレッチ、負荷を掛けずにしっかり動かせる体操といった内容で十分だと思います。
- しかも、時間や場所の制約なく出来る…!!!

Dohgo spa hospital

ロイヤルベビーマッサージを応用して(1)



- 赤ちゃんの首つけね、胸元のマッサージです。
- タッチやマッサージされた赤ちゃんが心地いい部分であり、スキンシップとしても有効です。
- ママさんにとっては、腕を伸ばす、広げるといった肩・腕の動きを良くする運動になります。

Dohgo spa hospital

ロイヤルベビーマッサージを応用して(2)



- 赤ちゃんをうつ伏せにして、背中やお尻をタッチ、又はマッサージするものです。
- タッチやマッサージされた赤ちゃんが心地いい部分であり、スキンシップとしても有効です。
- ママさんにとっては、腕を伸ばす、広げるといった肩の動き、手首や指先の動きを良くする運動になります。

Dohgo spa hospital

身体をほぐす、ストレッチ効果を出す(1)



- 家事や育児の合間に、短時間・省スペースで御一人でも出来る運動です。
- 立ったままでも、オツケーです。首や肩の力を抜いて、リラックスして下さい。
- 両方の掌を背中中で合わせる様にゆっくり手を背中に回します。その時、上半身の前面である胸、肩、腕の付け根がゆっくりストレッチされている事を意識して下さい。

Dohgo spa hospital

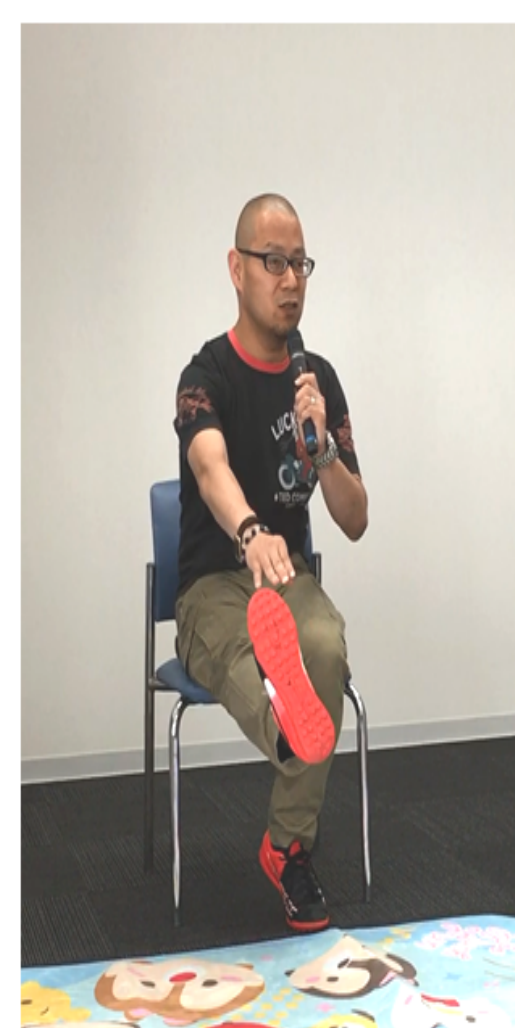
身体をほぐす、ストレッチ効果を出す(2)



- 家事や育児の合間に、短時間・省スペースで御一人でも出来る運動です。
- 両方の腕を胸の高さで重ねて下さい。右の掌で左の、左の掌で右の胸を触る感じです。その時、肩や腕の力は抜いてリラックスして下さい。
- そのままの状態からゆっくり、上半身を左右に回転させます。腰部から背中、へと回した方向の反対の上半身がじんわりストレッチされます。

Dohgo spa hospital

身体をほぐす、ストレッチ効果を出す(3)



- 家事や育児の合間に、短時間・省スペースで御一人でも出来る運動です。
- キッチンやリビングで、椅子に腰掛けて行う運動です。背筋を伸ばし、浅めに腰掛けて、股関節・膝関節は直角になるように座ります。
- ゆっくり、膝関節を伸ばします。
- 次に膝を伸ばしながら足関節を反らせます。
- 最後に、膝は曲げ、足関節は反らせたまま、股関節を曲げましょう。

Dohgo spa hospital

- 家事や育児の合間に、短時間・省スペースで御一人でも出来る運動です。
- 各運動は、首、肩、背中(肩甲骨)や上半身に力を不必要に入れず、軽くリラックスした状態でゆっくり行ってください。
- 力んだり、勢いをつけて行くと関節に負担が掛かったり、筋肉が緊張して運動の効果が損なわれたり、筋肉痛が出たりするのでご注意を。
- 足の運動(膝関節、足関節、股関節)についてはゆっくり動かし、最後にしっかり力を入れて、足反らし、膝伸ばしをして下さい。しっかり動かすことで筋肉のストレッチと、力の維持や強化が期待できます。

Dohgo spa hospital

最後に

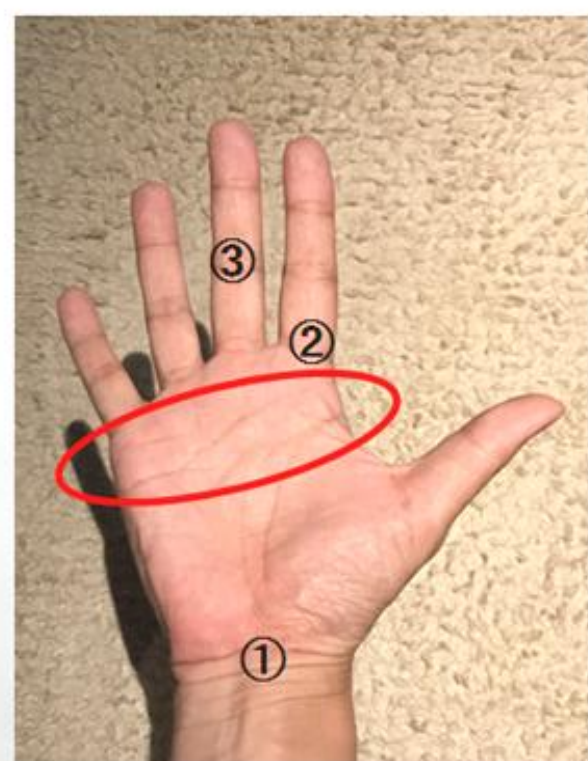
- 日々、病状管理や関節の保護をしつつ、家事・育児は大変ですよ。
- 関節の動きや筋力を落とさない為に、ちょっとした空き時間に赤ちゃんと一緒に出来る、一人で簡便に出来る体操を考えてみました。
- 無理のいかない範囲で、少しずつでも続けてみて下さい。
- また、やってみての感想や、お気づきの点がありましたら、お教え頂けると幸いです。

Dohgo spa hospital



「指の体操について」

手の腱鞘炎とは



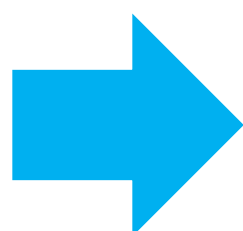
- 関節炎が起こりやすい部位は①～③の順に起こりやすい
- 腱鞘炎は左〇部分や指(手のひら側)の部分に起こりやすい。
- 押さえてみるとコリコリとした固い部位が感じられたり痛みがみられる。

手の腱鞘炎とは



つまみ方について

- まず、つまみには指先つまみ・指腹つまみ・側面つまみ・3指つまみ・5指つまみの5種類あります。
- 洗濯バサミを使用する際には指先つまみ・指腹つまみ・側面つまみで使用する事が多いため、その3つのつまみについて説明します。

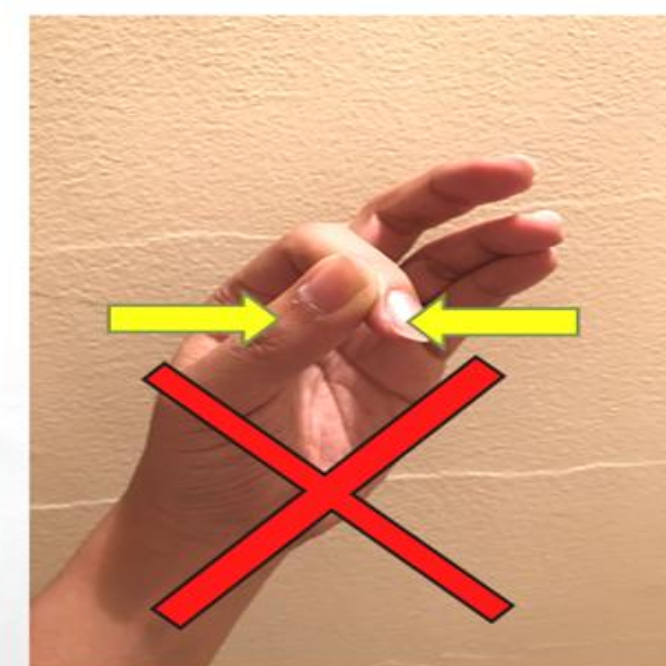


つまみ方(指先つまみ)



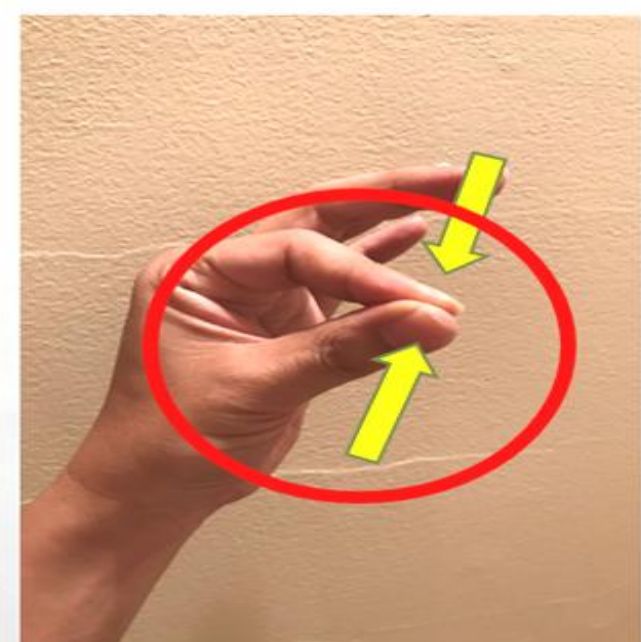
- 親指と人差し指の指先同士を合わせるつまみになります。

つまみ方(側面つまみ)



- 側面つまみに関しては親指の腹と人差し指の側面でつまむ方法です。側面つまみは他のつまみ方よりも力を発揮されやすいと言われてはいますが、そのつまみ方をしていると人差し指に**変形が起きる可能性**があります。変形を起こさないためにも指腹つまみをする事をオススメします。

つまみ方(指腹つまみ)



- 指腹つまみに関しては親指と人差し指の腹同士が向き合うつまみになります。

洗濯バサミ(実際に触ってみましょう)



- もし、既に変形している人には洗濯バサミに工夫が必要です。
- 市販品の中にも100円ショップで下着用の洗濯バサミがあります。これは洗濯バサミの金具が緩いものとなっていて普通の洗濯バサミよりも楽につまめます。

スプリントについて



- 手指に変形が起きそうな際にはスプリントといわれる指用の固定具を装着することをお勧めします。
- 指の腫れや変形が気になる時には医師にご相談ください。

親指の体操



- 親指の付け根の骨がしっかりと動くように日ごろから親指と人差し指を引き離すようにストレッチングしておく必要があります。反対の手で親指(中手骨の先)の指先より2番目の関節の内側を持ちます。そのまま、人差し指から引き離すように伸ばします。

親指の体操



- そのときに反対の手で親指の根本の関節より先を持ってストレッチングをするとその関節に負荷がかかってしまい変形するので注意してください。

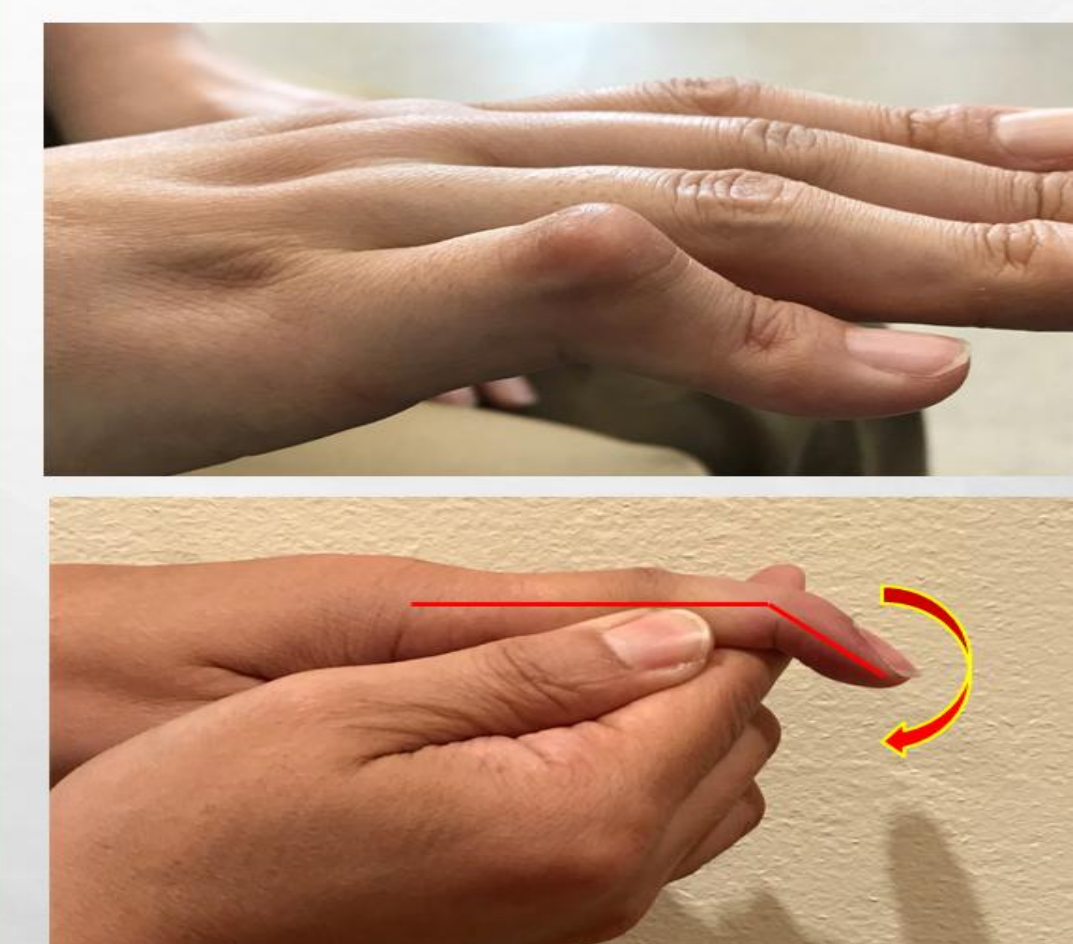
指の体操

- 上の画像のように第2関節が反りあがってきたら指の付け根の関節を伸ばした状態で第2関節を曲げるように練習してください。



指の体操

- 上の画像のように第2関節が曲がってきたら第2関節と指の付け根の関節を伸ばした状態で第1関節を曲げるように練習してください。



「ママたちの悩み相談や喜びを共有できるカフェ」



Q：髪の毛や身体を洗ったり乾かしたりが痛く、辛い時がある

- A：髪の毛を洗う時に指が痛い人は、スカルプブラシを使うと痛み少なく洗うことができます。もし肩や肘の関節が硬くて頭まで届かなかったら、髪をとく柄のついた普通のブラシで洗髪すると、楽に洗えます。手首が痛い方は、入浴中も手首のサポーターをすると、痛みが軽減され洗いやすくなる可能性があります。入浴後サポーターは、濡れたまま使用すると皮膚のトラブルに繋がることもありますので、十分乾かすようにして下さい。
- ドライヤーで乾かす際、ドライヤーを持ち続けることが辛い、子供さんが動いて中々乾かしにくい、その間関節が痛いという方は、ドライヤーを壁やスタンドで固定する道具もあります。椅子に座って子供さんを膝の上に抱っこして片側ずつ乾かすことで、ドライヤーをキープすることによる手首や指の痛みを制限できます。



Q：指先に力を入れにくく、食器洗剤を押し出しにくい

A：ポンプ式の物を使用すると掌で押すことが出来るため、指の痛みは軽減されます。ポンプ式の洗剤が売られていなければ、100円ショップなどで売っている入れ替え様ポンプを購入し中身を入れ替えて使用して下さい。

Q：フライパンを持つことや、食器を洗うことで、指や手首が痛くなりやり辛い

A：調理時のフライパンを持つ動作は、指や手首が腫れて痛い時はフライパンを持たず、菜箸などでかき混ぜるようにしましょう。食器は流しに置いたまま持ち上げずに洗うことや、食洗機の利用をしましょう。食器の量が多い時は一気に洗わず数枚ずつ休憩を挟みながら行うことや、手伝ってもらうことも一つの手段です。

また、手首はサポーターをすると関節の安定性が得られ、痛みが軽減する可能性があります。調理時など水を使う時はサポーターの上からゴム手袋をすれば、サポーターが濡れずすみません。

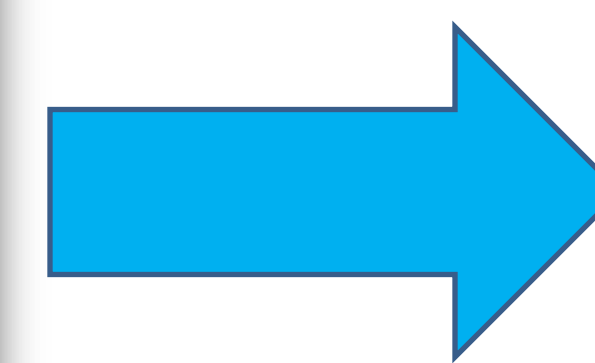
フライパンから皿に取り分ける際にも、フライパンを持ち上げず、フライパンの近くに皿を置いてよそうのが良いでしょう。

Q：掃除機をかけ辛い

A：痛みが強い間は、掃除機を使用せず伸縮式のモップなどで対応するののも一つの手です。患者さんからは自動掃除機「ルンバ」も便利と提案がありました。

Q：ペットボトルが開け辛い

A：100円ショップ等に、ペットボトルオープナーという自助具（やり辛いことを助ける道具）があります。柄が長いものから短い物まで、また壁に取り付けるものまで色々な形をした物があります。柄が長い方が「てこの原理」でか少なく開けることができます。瓶や缶を開ける自助具もあります。100円ショップにも色々な種類が置いてありますので見てみて下さい。



最後に

Q：重い荷物を持ち辛い

A：何回かに分けて運べるものであれば、小分けにしましょう。分けることができない物は人に手伝ってもらいましょう。どうしても自分で持たなければならない時は、リュックサックなど両肩にかけるように持つと良いです。荷物は小さい関節である手指で持つと関節への負担が大きく炎症が起きやすいため、できる限り大きな関節で支える様にしましょう。

Q：手首が痛くて車のハンドルを回し辛い

A：手首が痛い方は、手首のサポーターをして、手首の保護をして運転したら痛みがマシになる可能性があります。

Q：肘の関節が硬くて、後頭部に手が届かず髪ゴムで髪がまとめられない

- A：片手で髪を結ぶ方法もあります
使うもの ハアゴム・ドアノブ(レバー式)
- ①ドアを開けてドアノブ(ゴムを引っかけられるのであれば、ドアノブでなくてもかまいません)の横に座ります。(髪とドアノブが同じくらいの高さが良いです。動きやすい手がドアノブと反対側になるように座りましょう)ゴムを手の甲(親指も含め)に通した後、その手で髪をひとつに束ねます。髪の毛を濡らしている方が、やり易いかもしれません。
 - ②髪の毛を持ったまま、ドアノブにゴムをひっかける。
 - ③ドアノブにひっつけたゴムをおもいきりひっぱりながら、髪をゴムに通します。
 - ④髪は持ったまま毛束をネジネジします。
 - ⑤毛束を口にくわえます。(ネジネジしているため、一部がくわえられたら大丈夫です)
 - ⑥口に髪をくわえたまま、髪から手を離し、その手でドアノブからゴムを引っ張りながら外します。
 - ⑦髪を普通に結ぶときのようにゴムをねじって、毛束の根本をつかみます。
 - ⑧つかんだら、またゴムをノブにひっかけます。②と同じ状態になります。
 - ⑨ゴムをひっぱりながら毛束をゴムに通します。毛束をクルクルねじってくわえます。好みの締め具合になるまで、⑥～⑧を繰り返しましょう。
 - ⑩しっかり結べたら、ゴムをノブから外し、結んだ毛束の根本をちょっとずつひっぱりながらゴムを安定させます。同じ要領でシュシュをつけることもできます。
 - ⑪口に毛束をくわえなければならぬので、ある程度髪が長くないとできないかもしれません。

全てのことに共通することは、

- 家族や身近な人に助けてもらい、無理をしないようにする
- 普段からできる限り、協力を得られるように、リウマチの病気(痛み等)について理解を得ておく
- 疲れた時は無理をせず休む
- 運動と休みのバランスを取る(頑張っで一気に働きすぎない。休憩時間を設ける。)
- 頑張り過ぎた、炎症がある場合はアイシング(ケーキなどの保冷パックをハンカチ等で包み、患部を冷やす。)
- 指の痛みや変形には、スプリントという指の装具(OTにより作成)や既成品のサポーター(既成品は親指と手首の)もあります。プラスチック製の硬いものから、中芯入りですが布製の柔らかい素材のものまでありますので、もしも親指や他の指が痛い時・変形が気になる時はリハスタッフに相談を試みて下さい。