

リウマチニュース

○あしゆび(足趾)の変形に注意しましょう！

近年、当院ではあしゆびの手術件数が増えています。生物学的製剤の導入で痛みが大きく軽減できるようになった反面、患者さんの活動性が著しく向上する中で、使い過ぎや誤った使い方によってあしゆびに過度の負担をかけて、関節の炎症を引き起こしてしまふことが要因の1つと思われます。

リウマチでは、扁平足や外反母趾等の**変形**が起こり、靴が合わなくなったり、たこやうおのめができ、痛みが生じたいします。

あしゆびの変形を予防するためには…

- ①痛みで固まった筋肉を**ストレッチ**等で柔らかくして、関節の動く範囲を維持する。
- ②足底アーチを保つのに必要な筋肉を鍛える。
- ③適切な靴を履いて関節の変形を予防したり、

装具を用いて緩みの生じた関節を保護したいする。



以上、無理せず気長に続けてみてください。(リハビリより)

○リウマチ講演やっています！



毎月第二木曜日16時 4階病棟ホールにて 申込みは不要

予定日	内容	講師
7月9日	リウマチのリハビリテーション 作業療法・日常生活動作	作業療法士
8月6日	リウマチの検査	中園院長
9月10日	リウマチの看護 入院看護と在宅看護	看護師



○展示しています！

リウマチセンター外来待合スペースに、リハビリ・放射線科・検査科の掲示物や資料の展示をしています。また、1ヶ月毎に薬剤師・管理栄養士からのミニ講演を行っています。次回は6月25日（薬剤師）の予定です。時間の都合の付く方はお越しください。

