

Ⅵ 活動と休息のバランス

1. からだの安静

病気の勢いがつよい時には十分な安静が必要です。睡眠と休養は最もよい全身の安静になります。出来れば 8 時間位の睡眠が取れると良いと言われています。痛みで眠れない時や寝つきが悪くて苦痛な場合はお知らせください。また、昼食後に体を横にして休む事も有効です。あなたの生活スタイルに合った安静の取り方を考えていきましょう。



2. 精神の安静

精神の安静も大事な事です。出来るだけゆったりと、明るい気持ちでいられるようにしましょう。そのためには、良い相談相手を見つけ、話し合えるような機会を作りましょう。1人で不安やストレスを抱え込まないで下さい。同じリウマチを患っている患者さんや、友人ご家族などにお話してみてください。当院の外来ではリウマチ患者さんの友達作りのきっかけになるように患者交流会なども実施しています。興味のある方は看護師にお声かけください。

3. お仕事について

仕事は可能であれば続ける事をお勧めします。社会や仲間とのつながりは心の安定をはかるためにも大切です。しかし、仕事の内容によっては負

担が大きく困っている方もいるでしょう。休憩もなかなか取れない方もいるようです。職場の方に理解していただき、協力が得られるようにお話してみましょ。必要な場合には職場へ提出する診断書をお書きしますのでご相談ください。



4. 運動

運動の目的は次の通りです。

1. 筋力を保ち、強くする。
2. 筋肉が縮むのを防ぐ。
3. 関節が硬くなったり、変形しないように予防する。

安静にし過ぎると筋力低下を招く事になります。椅子に腰かけたり、横になったままでも出来る筋力トレーニングなど、必要に応じてご説明いたします。プール内での歩行も関節に負担をかけずにできる良い運動になります。少しずつでも、毎日行う事が大切です。そこで、「ご自分に合うもの・これならできそうだというもの」を考えていきましょう。また、「安静の程度や運動の程度がわからない」という方がよくいらっしゃいますが、目安としては「翌日に疲れが残る」事がないようにご自分で調整してみてください。ご自分で出来る運動はリウマチ体操や筋肉トレーニングなどがあります。裏表紙にある絵を参考にしてみてください。

5. おんあん 温罨法・れいあん 冷罨法

朝、手のこわばりが強い時は次のようにすると良いでしょう。はじめに、お湯（38℃程度）に手をつけて温めます。その後、水に手をつけて少しの時間冷やします。その後もう一度お湯で温めます。この時湯に塩（洗面器に小さじ1杯）を入れたり、湯の中で手を握ったり開いたりすると更に効果的です。何回か繰り返す事でこわばりは比較的短時間で軽減するといわれています。

また、全身のこわばりには入浴をお勧めします。気分のリフレッシュ効果もあります。「湯冷めをしないこと」「長湯は避けること」「熱すぎるお湯は好ましくない事」に留意してください。湯の中でまた



は湯上り後にリウマチ体操を行うと効果的です。
炎症や使い過ぎで関節が熱をもっている場合には患部を湿布や保冷材などで一時的に冷やすのも有効です。基本的には保温が大切ですので、全身及び患部を冷やしすぎないように注意してください。冷房の効いた部屋では特に気をつけましょう。

