



おしえてリウマチ体操



ガイドブック

監修：新潟県立リウマチセンター
名誉院長 村澤章 先生

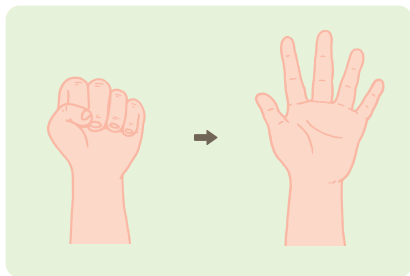
具合の良い時に
体操してね!



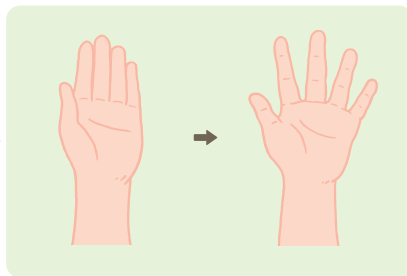
この体操はイスに座っておこないます。

上半身の運動 (約9分)

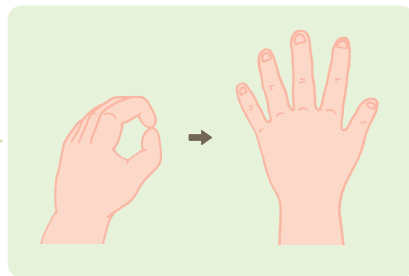
1 手指を握って開く



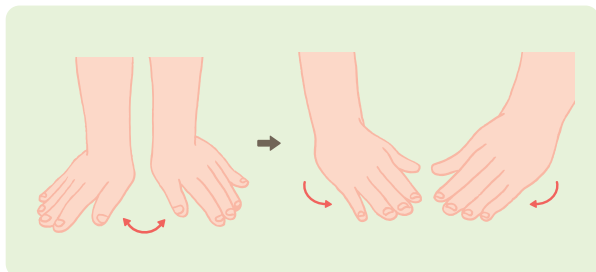
2 手指を閉じて開く



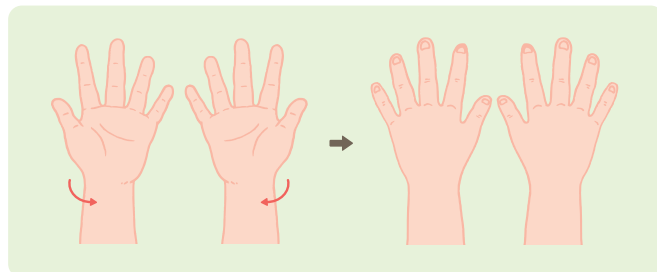
3 指でマルを作って開く



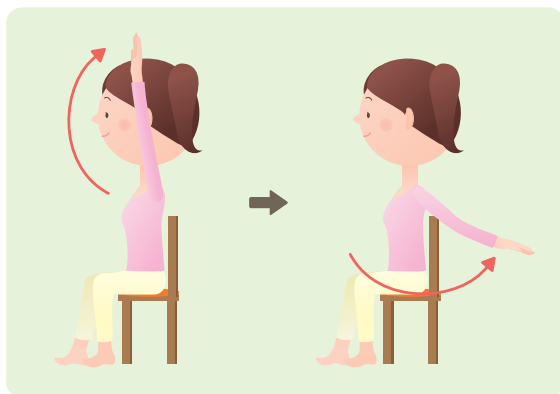
6 手首を外側・内側に曲げる



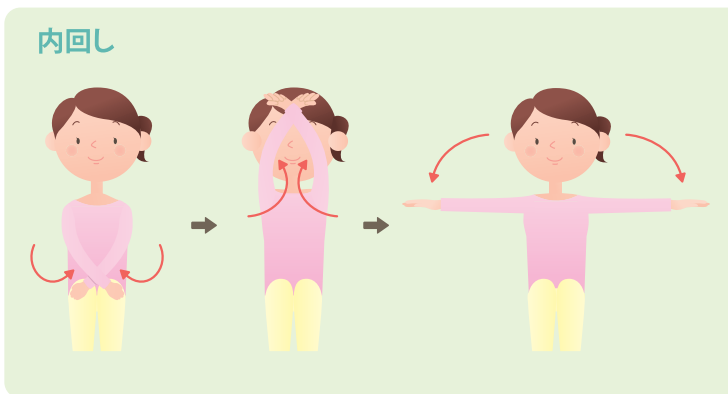
7 手のひらの上向き・下向き



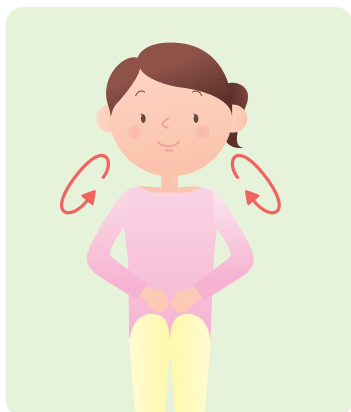
9 腕を前後に上げ下げ



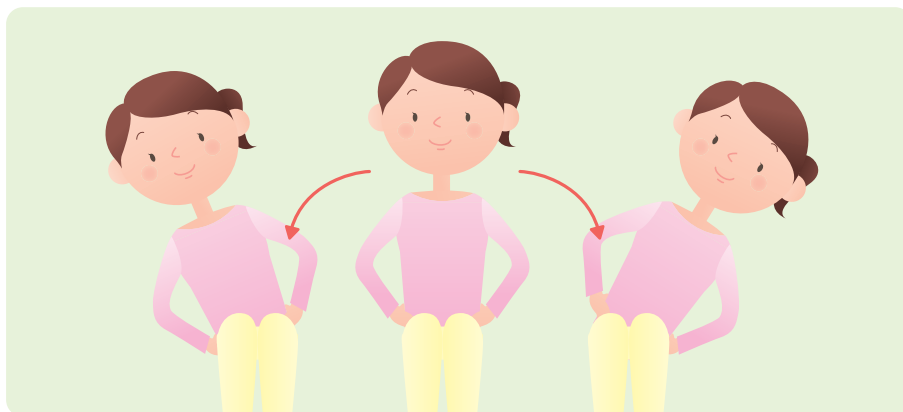
10 両手を広げて回す



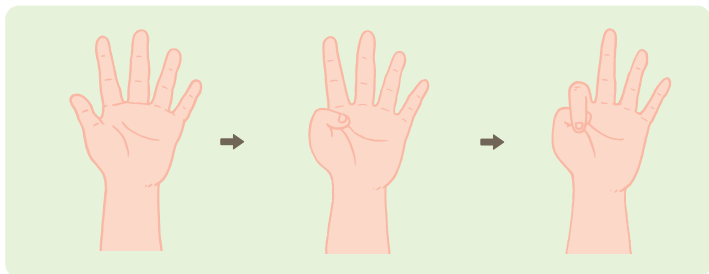
12 肩を回す



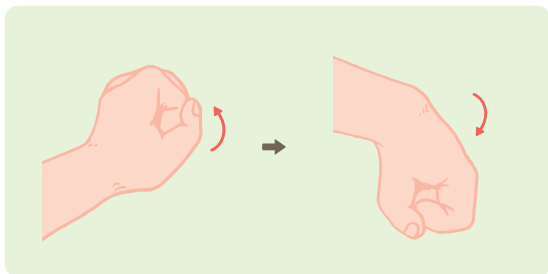
13 上半身を左右に倒す



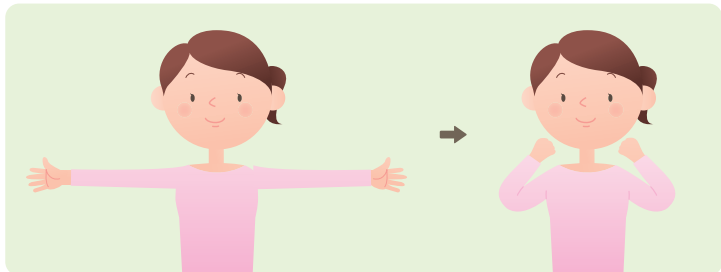
4 手指を1本ずつ曲げ伸ばし



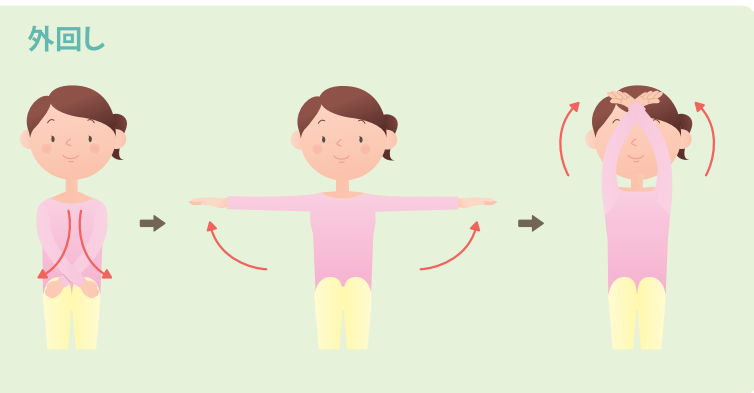
5 手首の上げ下げ



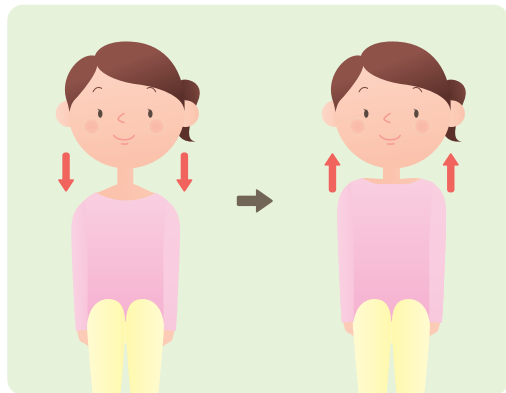
8 両腕の曲げ伸ばし



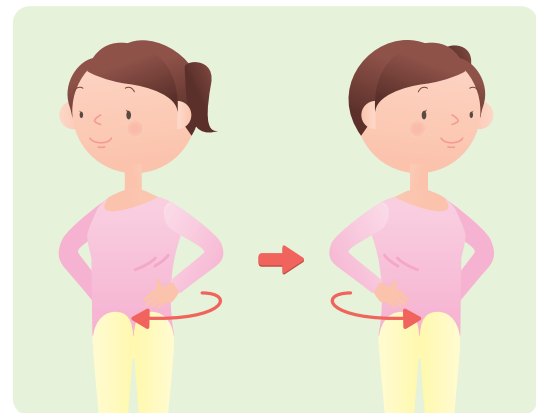
外回し



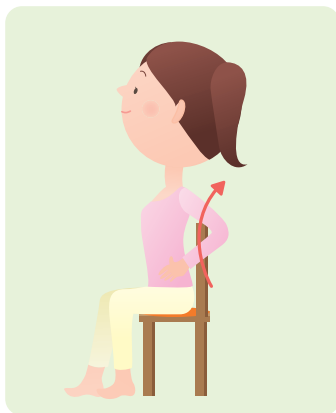
11 肩の上げ下げ



14 上半身を左右にひねる



15 胸をはる

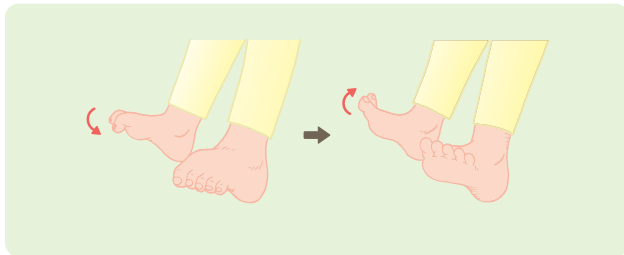


次は下半身の
体操だよ!

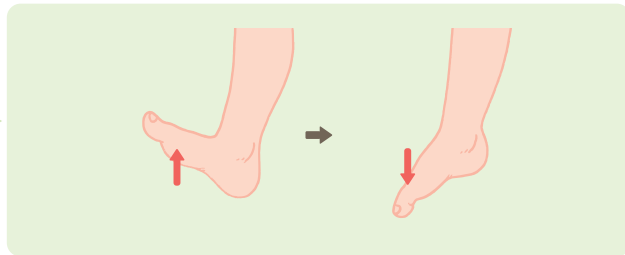


下半身の運動 (約4分)

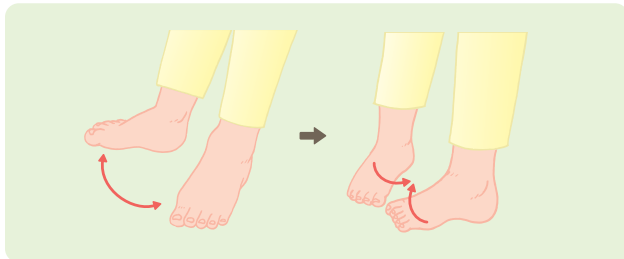
1 足指の曲げ伸ばし



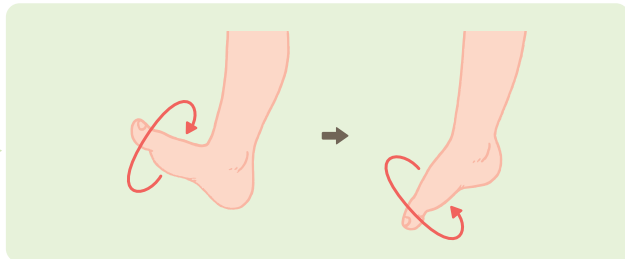
2 足首の曲げ伸ばし



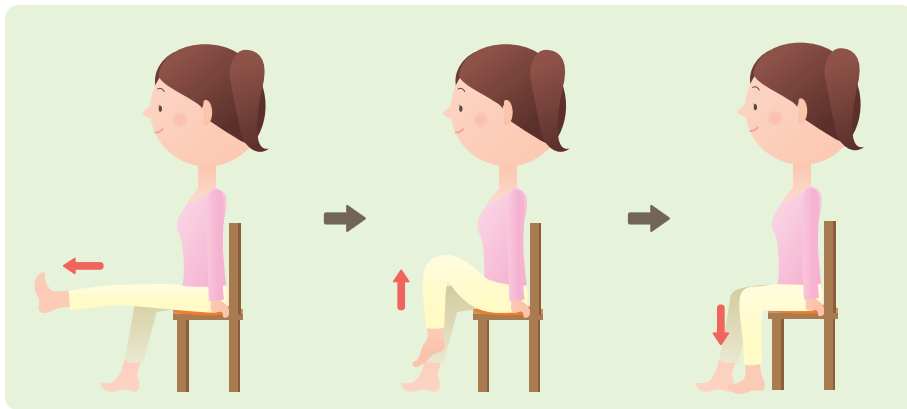
3 足首を外側・内側に曲げる



4 足首を回す



5 ひざを伸ばす・ももを上げる



おしまい!!



「おしえてリウマチ体操」はインターネットでもご覧いただけます。



パソコン

<http://chugai-ra.jp/movie/>



スマートフォン

QRコード読み取り機能のある携帯電話をお持ちの方は
右記のQRコードを読み込み、アクセスしてください。



すべての革新は患者さんのために



中外製薬



ロシュグループ

ACT0567.02(2020/01)