



## 在宅医療でご家族の介護をされている皆様

関節や筋肉は動かさないでいると、どんどん固くなってしまいます

~どのようにして手足の関節を動かしていますか~

何らかの理由で手や足に障害が生じたり、寝たきり、座りきりになったりして、体を動かさなくなると、関節の動く範囲はとて狭くなってしまいます。当然筋肉も固くなり、姿勢や日常生活動作に悪影響を及ぼすことになってしまいます。定期的にご家族の手足を介護者が動かしてあげることがとても大切になってきます。



### 関節を動かす目的

- **関節が固くなることへの予防と改善**  
寝たきりなどで関節が固くなるのを予防、改善
- **日常生活動作の向上**  
関節の動く範囲が広がれば、身体の動きも改善
- **血流や痛みの改善**  
痛みや床ずれ、皮膚トラブルの予防と改善
- **精神的な健康を保つ**  
身体を動かさないとうストレスの改善

### ゆっくり優しく動かす

関節を動かす時は**ゆっくり優しく**動かして下さい。速く動かすと、かえって逆効果になることがあります。筋肉は速い速度と、強い力に逆に反発して余計固くなる傾向があります。



**痛みの出ない範囲で、優しくゆっくりと動かすことが大切。**

1つの関節を動かす時は

**6~10秒**かけて ゆっくり

1つの関節を動かす回数は

**10回程度** が目安です

動かし方の動画はこちら

