

令和5年度 リウマチ教室



テーマ 「誰でもできるリウマチ体操」と題して、

7月6日にリハビリ医師・リハビリスタッフによるリウマチ教室を開催しました。

今回の参加者は6名で、リウマチ体操と自助具の紹介を行い、リハビリテーション科部長の杉森医師から質問コーナーを行いました。

理学療法士によるリウマチ体操



僕も汗をかきました!!



リウマチ体操

みんなで簡単な手足の運動を行いました。少し汗をかいてスッキリしましたね。

日常生活に役立つ自助具の紹介



自助具の説明

実践しながら、日常生活で使える便利な自助具の説明を行いました。

リハビリテーション科部長 杉森医師による Q&A



Q&A

杉森医師より皆さんの質問にお答えし注意点や運動についてをお話しされました。実際に運動のアドバイスもありました。

スクワットはこうです！

当院 作業療法士が作成した自助具を紹介しました。簡単に高い所に干すことが出来ました。作り方が知りたい方はリハビリテーション科までどうぞ。



次回リウマチ教室は令和5年9月20日（水）を予定しております。

どなたでも参加が可能ですので、是非ともお越し下さい。

詳細は、内科または整形外科外来看護師にお問い合わせ下さい。