

リウマチ患者さんの運動療法と運動機能・「生活の質」 についての研究のご紹介

リウマチセンター
リハビリテーション部

**関節リウマチにおけるリハビリテーション効果の研究に
参加して下さる患者さんを募集しています**

関節リウマチの患者さんは、関節の痛みなどから安静にすることが多くなります。しかし、**必要以上に安静にしていると、筋力が落ち、歩いたり階段を上ったり、といった動作が難しくなります。**



こうした筋力低下や持久力低下の予防のために、体調に合わせ**運動を継続することが大切だ**と言われていますが、どのような運動がよいのか、詳しくは分かっていません。そこで現在、より有効な運動方法を調べる研究を行っているところで、参加して下さる患者さんを募集しています。

もし研究に興味をもって頂けましたら、より詳細な説明文に目を通していただき、診察の際に主治医に声をかけていただきますよう、お願い致します。

【研究の大まかな流れ】

- ①リハビリ室にて現在の運動能力測定(筋力や歩く速さなど)、アンケート
- ②自宅で行っていただくトレーニング方法の指導



自宅でのトレーニング期間(8週間)



- ③リハビリ室にてトレーニング後の運動能力を測定
- ④半年後・1年後の運動能力を測定



※激しい運動や難しい内容ではなく、ご自身の取り組めるレベルに合わせて実施可能です。
※リハビリ室での測定は、診察日または期日付近のご都合のつく日に合わせて行います。
※トレーニングは行わず、各期間の測定だけ行うことも可能ですのでご相談ください。