

# RAのための 手と上肢のエクササイズ SARAH 患者用エクササイズ冊子



邦訳 中村めぐみ, 荒木泰子  
2017.12.10 改, 2019.10.01 訂正

2019. 10. 01 : 「手関節 (手首)」と表現を修正. 指歩き「手のひらを下」に修正.

Sarah Lamb, Dr Mark Williams, Esther Williamson, Peter Heine がモラル・ライツ  
「著作者人格権」を保有している

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), Copyright,  
Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved.

The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and  
Mr Peter Heine have asserted their moral rights.

The SARAH trial team and the OCTRU website <https://www.octru.ox.ac.uk/trials/trials-completed/SARAHtrial/sarah-trial-materials>

## 指の付け根を曲げる



1. 写真のように、指の付け根の関節を曲げてください。

2. 付け根以外の指の関節は、すべて伸ばしておいてください。

この形で、\_\_\_\_\_秒保持してください。

このエクササイズは、両手を一度にしないで構いません。

## 指曲げ



1. 指の付け根の関節はまっすぐ伸ばしたままで、指先と、その手前の指の関節をどちらも曲げてください。  
写真のように、鉤爪（フック）のような形にしてください。

この状態を\_\_\_\_\_秒保持してください。



2. 写真のように、元の形に戻してください。



3. 指を曲げて、ご自分の手のひらをしっかりと触ろうとしてください。

この状態を\_\_\_\_\_秒保持してください。



4. 元の形に戻してください。



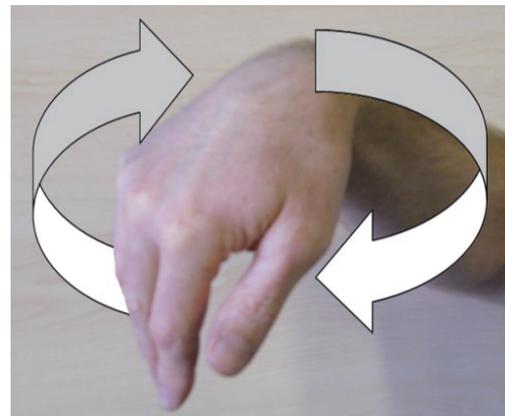
5. じゃんけんのグーの形でしっかりと握ってください。

この状態を\_\_\_\_\_秒保持してください。

## 指歩き

- 1. 手のひらを下にして、机の上に手を置いてください。
- 2. 親指を、写真のように外側に動かします。
- 3. 人差し指を持ち上げて、親指の方に動かしてください。
- 4. できる限り親指に近づけます。
- 5. ほかの指も、3, 4の方法を繰り返して動かします。  
動かし終わったら、手のひらを机から離して、元の位置（1.の状態）に戻してください。

## 手関節（手首）まわし



肘や前腕は動かさずに、手を写真のようにくるくると円形に回しましょう。反対にも、同じように回してください。

このエクササイズは、両手を一度に行っても構いません。

## 指を伸ばして広げる

- 1. 手のひらを下にして、机の上に手を置いてください。
- 2. 指はまっすぐ伸ばしたまま、できる範囲で最大限指を外側へ広げてください。

## 手関節（手首）を前後に曲げる



1. 訓練用ラバーバンド（セラバンド）を持ち、肘を90度曲げた状態で椅子に座ります。肘と体の間はぴったりと引っ付けてください。

訓練用ラバーバンドは、写真のような状態にしてください。この時、両手の間に隙間があること、そしてラバーバンドが緩んでいないことを確認してください。



2. 前腕は動かさないでください。両手首を反らす（手関節を伸ばす）ことで、しっかりと訓練用ラバーバンドを伸ばします。できる範囲で最大限行ってください。手首を反らせた状態で、2秒保持してください。



3. 2秒経ったら、ゆっくりとスタートの位置に戻していきます。腕と手を机の上に置いているほうが楽な場合は机に置いて行ってください。

## 手で粘土をぎゅっと握る



1. 訓練用粘土（セラピーパテ）を写真のように握ってください。

2. 2秒間、粘土をぎゅっと握ってください。

無理なくできる範囲で行いましょう。力み過ぎず、リラックスして行ってください。

一度に両手で行っていただいても構いません。机の上に手を置いて行う方が楽な場合は、そのようにしてください。

## 指の間にぎゅっと挟む



1. 訓練用粘土をソーセイジ状にします。



2. 指をまっすぐ伸ばして写真のように机の上に手を置きます。人差し指と中指で、粘土を挟みます。



3. 指の間の粘土をぎゅっと挟んでつぶそうとしてください。できる範囲で最大限行ってください。

## つまみ動作でぎゅっと挟む



1. 訓練用粘土（セラピーパテ）を、ソーセージ状に伸ばしてください。



2. 写真のように、親指と人差し指で挟んだ粘土をつぶそうとしてください。できる範囲で最大限行ってください。

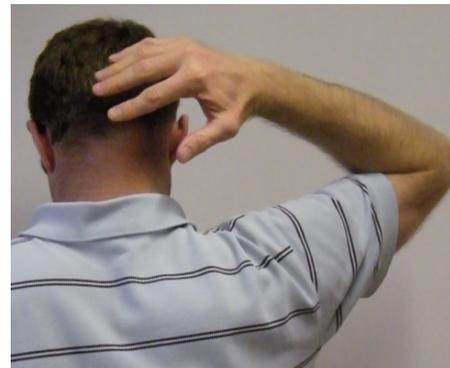


3. 次は、親指と中指で挟んでください。写真のように、挟んだ粘土をつぶそうとしてください。



4. ほかの指も同様に行ってください。両手を一度に行っていただいても構いません。

## 手を頭の後ろにまわす



手を、頭の後ろにまわしてください。できる範囲で最大限行ってください。

この状態を、\_\_\_\_\_秒保持してください。

## 手を背中にまわす



手を、背中の方にまわしてください。できる範囲で最大限で行ってください。

この状態を、\_\_\_\_\_秒保持してください。

このエクササイズは、両手を一度に行っていただいても構いません。