

令和 8 年 7 月 3 日、第 3 3 回リウマチのケア研究会が熊本市で開催され、当院の作業療法士が『当院の SARAH についての取り組み』を発表しました。

SARAH は、オックスフォード大学で開発された、関節リウマチで手や手首に痛みで動かしくさを感じる方の為の「運動プログラム」です。手指や手首のストレッチと筋力をつける運動を組み合わせたもので、このプログラムは約 12 週間を基本として、一人一人の症状や生活に合わせながら進めてまいります。

このプログラムでは、運動だけでなくセラピストと一緒に目標をたて、「自分で続けられる力」を育てることも大切にしています。

研究では、SARAH を継続することで手の機能が改善し、日常生活が送りやすくなることが報告されています。安全性にも配慮されたプログラムであり、多くの患者さんに役立つリハビリテーションとして期待されています。

当院でも患者さん一人一人に寄り添いながら、安心して継続できるリハビリテーションの提供に努めています。

手や手首の痛み、動かしくさなどでお困りの方は、どうぞ気軽にご相談ください。



2026.7.10 作業療法士 宮本