

リウマチ患者のための 住環境整備ハンドブック



関節リウマチにより関節に痛みが発生したり、身体の調子が悪くなることがあります。そのため、これまで出来た日常の動作ができなくなることもあります。そんなときは努力で乗り切るというより、快適に動作しやすいように住環境を改善してみましよう。痛みを我慢して動作を続けることで変形を進めてしまうことがないように、関節を保護するという意味でも住環境整備はとても有効です。

作成：日本工業大学／横浜市総合リハビリテーションセンター

協力：慶應義塾大学病院 スポーツ医学総合センター

東邦大学医療センター 大森病院整形外科 窪田綾子先生

治療だけではなく、暮らし全体で支える

リウマチとともに歩む日々は、「病気の治療」にとどまりません。それは、自分自身の大切な毎日をどうデザインしていくかという「暮らしのトータルマネジメント」でもあります。

身体を回復、維持する上で重要な医療や服薬という土台の上に、住環境の整備や自助具の活用、食事、運動といった日々のケアをパズルのように組み合わせていきましょう。これらの要素は、すべてが「自分らしい生活」を維持するために深くつながっています。

例えば、住まいを整えて痛みや疲労を上手にコントロールすることは、仕事や社会参加、趣味といった「人生の価値観」をあきらめないための大きな力になります。また、一人で抱え込まずに福祉制度や専門家を味方につけ、連携していくことで安心感と可能性が広がるはずです。このイラストは、あなたと住まいを中心に広がる、健やかな暮らしの全体像です。今の自分に最適な工夫を取り入れ、周囲の支えを力に変えながら、より自由に心地よい明日を形づくっていきましょう。



生活便利グッズ（自助具など）

リウマチのある人にとって、痛みを我慢しての動作は、関節への大きな負担となります。道具を使うことは「手抜き」ではなく、関節を守る「賢い選択」です。

ここでは、暮らしを助ける便利グッズや自助具を 16 点のイラストでご紹介します。最近はおしゃれなユニバーサルデザイン製品も豊富です。道具を上手に使って日々の負担を減らし、生活を楽しむエネルギーを温存しましょう。



オープナー／ペットボトルや缶のプルトップも軽い力で開封できます。



オープナー／ペットボトルを両手で持ってキャップを開けられます。



オープナー／スマホケースと一体型のももあります。外出時の開栓に便利です。



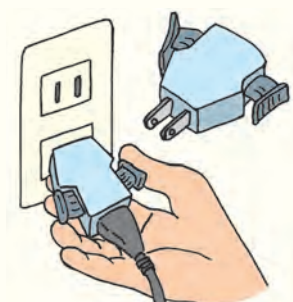
トング／指先に力を入れず、手全体で挟んで使えるため、指先の関節保護に有効です。



爪切り／刃の向きが回転し、角度が変えられるため、楽な姿勢で足の爪も切れます。



はさみ／手に持たず、机に置いたまま押して切れるカスタネット状のハサミです。



プラグ／テコの原理を使って、軽い力でコンセントを抜くことができます。



滑り止めシート／瓶の蓋開けやドアノブ回しなど、バッグ内に1枚入れておくと便利です。



食器／太い柄や大きな持ち手のものを選ぶと、しっかり握ることができます。



スポンジ／スプーンや歯ブラシなどの持ち手（柄）を太くすると持ちやすくなります。



ドレッシングエイド／上着や靴下などを負担なく履いたり脱いだりできます。



リーチャー／高い位置にある窓の鍵開けなど、手が届かない動作をサポートします。



マジックハンド／床に落ちた物など、手が届かない所のものを取るのに便利です。



長柄のくし／長い持ち手（柄）で、腕を高く上げずに髪がとかせます。



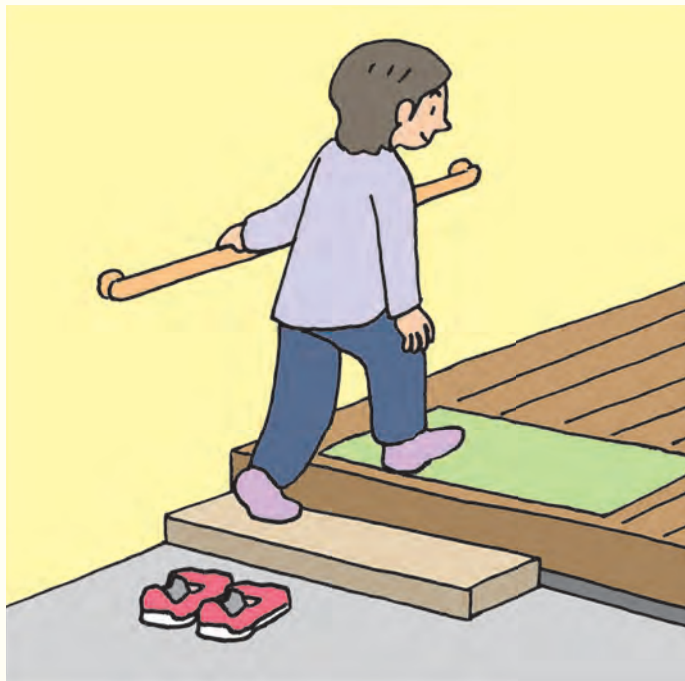
ストッキングエイド／足先に手が届かなくても、靴下やストッキングが履けます。



ブーツジャック／手指に負担なく、かかとを引っ掛けて靴が脱げます。

玄関

玄関は外出のスタート地点ですが、靴の脱ぎ履きや段差の昇降など、手足に負担がかかり、また、バランスを崩しやすい動作が集中します。バリアフリー＝スロープと思われがちですが、一般的なスロープの角度でもリウマチの方には足首への負担が大きく、かえって歩きにくい場合があります。むしろ、しっかりとした手すりを併設した、緩やかな階段の方が安定して移動できることも少なくありません。無理に立ったまま動作をせず、椅子や手すりといった「道具」を配置して、関節を守りながら安全に外出できる環境を整えましょう。



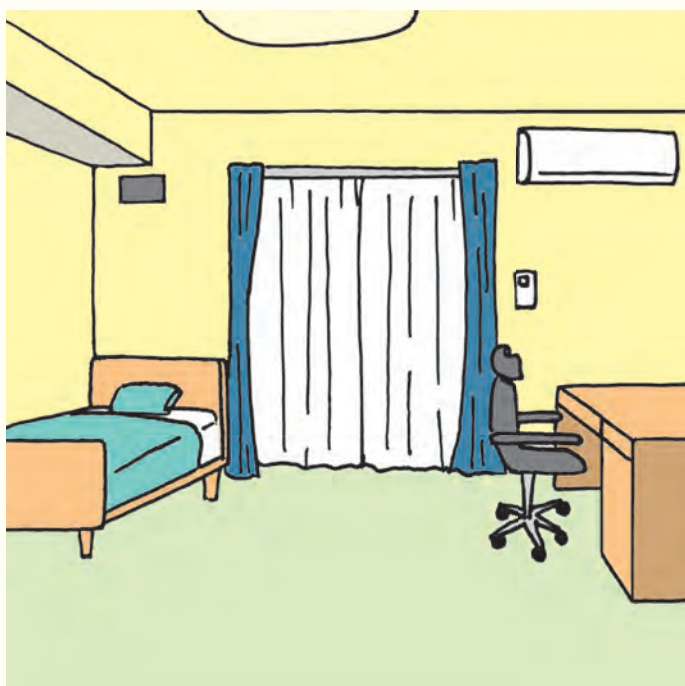
靴の脱ぎ履きは、玄関の土間に椅子やベンチを置いて、座って行いましょう。立ち上がりを助ける手すりや、移動を支える手すりなどを組み合わせると安心です。大きな段差がある場合は、スロープだけでなく緩やかな階段や、踏み台の設置も検討しましょう。



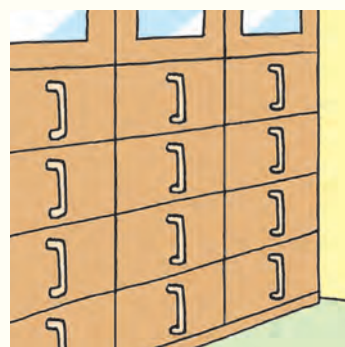
杖や車椅子を使う場合は、開き戸よりも引き戸の方が使いやすくなります。特にイラストのような三枚引き戸は段差もなく開口幅が広いタイプを選ぶと、車椅子でも安全に負担なく利用することができます。介助者が付き添う場合でも、余裕をもって通行できます。

寝室 居室

寝室や居室は、一日の大半を過ごす場所であるため、休息や移動の動作をいかに安全に行うかが重要です。生活が1階で完結できるよう、洗面やトイレと隣接した寝室配置を検討した事例もあります。室内での移動をスムーズにするために、椅子はキャスター椅子に変更するといった工夫が有効です。関節への負担を減らし、将来的な身体機能の変化や回復にも対応できるよう、段差の解消や福祉用具の活用を柔軟に組み合わせましょう。



ソファなど低い位置から立ち上がる時は、身体に負担がかかりやすいものです。床置きの手すりは、工事がいらず手軽に使えます。介護保険でレンタルできるものも多いので、試したい場合は一度ケアマネジャーさんに相談してみてください。トイレ用や屋外用などもあります。



棚の引き出しの取っ手を、縦向きに付け替えています。横向きの取っ手だと手首をひねる動きが必要になり、負担を感じやすくなります。縦型の取っ手は、無理なく自然に握ることができるのが特長です。毎日何度も使う場所だからこそ、こうした配慮が大切になります。

トイレ

トイレでの立ち座りで関節への負担を軽減するには、多角的な環境整備が不可欠です。握りやすい「手すり」の選定に加え、腰の浮かせやすさを助ける「補高便座」、そして清拭動作を補助する「温水洗浄便座」の三点を使用することが効果的です。手すりだけに頼らず、これらの用具を併用することで身体機能が補われ、多くの患者さんが自身の力で安全に動作を完結できるようになります。

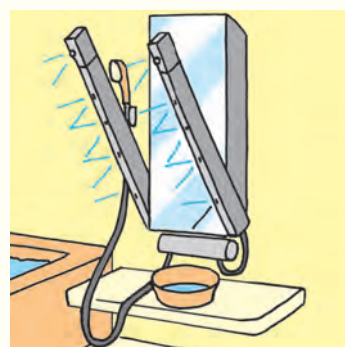


トイレの手すりは、壁にL型手すりを取り付けるのが一般的ですが、手すりを握ることが難しい場合には、腕全体で力を加えられる肘掛け式の手すりを検討すると良いでしょう。立ち座りが安定し、関節への負担も軽減されます。転倒予防にもつながります。

便器の高さを高くする方法としては、既存の便座の上にクッション性のある補高便座を載せる方法が一般的です。便器と便座の間に補高用の部品を入れる方法などもあります。電動で座面が昇降するタイプもあるため、実際に体験してから導入を検討しましょう。

浴室

浴室は石鹸や水で滑りやすく、転倒には特に気を付けたい場所です。また、2ハンドル式の蛇口など、石鹸がついた手で回す動作は指先の関節に大きな負担をかけます。浴槽の出入りが困難になった場合は、無理をせず、座ってシャワーを利用できる福祉用具を導入し、シャワー浴へと切り替えることも有効な手段です。自助具を活用して、関節に負担をかけず、安全を確保しながら清潔を保つ工夫が必要です。



浴槽に入るときは、立ったまま入るよりも座って入る方が安全です。浴槽の縁の高さに合った椅子やベンチがあると、出入りの動作が楽になります。浴室には、バスボードや浴槽内台などの福祉用具がたくさんありますので、自宅の浴室で試しながら取り入れていきましょう。

浴槽の出入りが難しい場合、シャワー浴だけで済ませている人は決して少なくありません。イラストのシャワーは壁に設置したアームからお湯が散水されるため、短時間でも全身がお湯で包まれるようにしっかり温まり、冬場でも身体が冷えにくく安心して利用できます。

台所

台所での調理や片付けは、立ち作業が大変であり、関節に負担のかかる動作の連続です。特に、瓶の蓋や紙パックを開ける、食器の出し入れ、鍋などの重いものを持つ、食材を切るなどの動作は、指先などの小さな関節に強い力を集中させてしまいます。関節の保護を最優先するために、トンブや角度を変えられる包丁といった便利な道具・機器（自助具）を積極的に導入しましょう。これにより、より大きな関節を使い、軽い力で作業を進めることが可能になります。



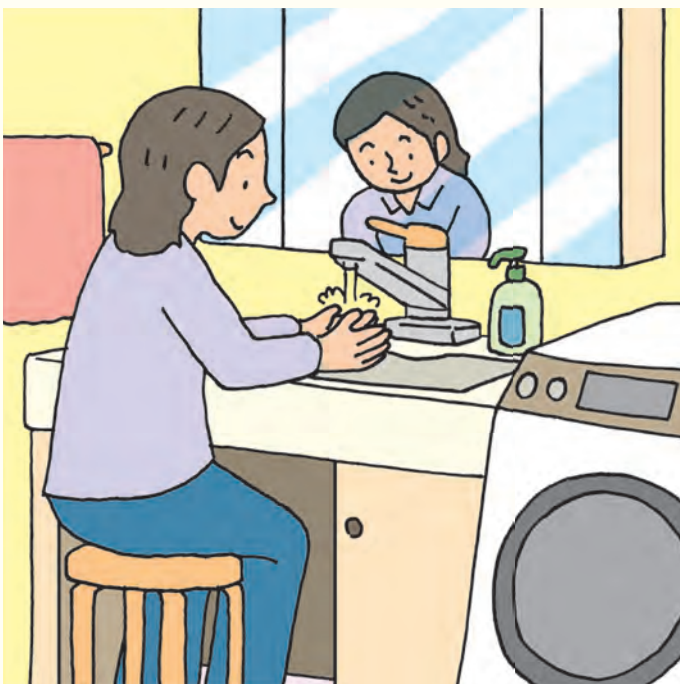
水栓金具（蛇口）は、レバー式がおすすめですが、手元操作ができる出っ張りのあるボタンやセンサー操作のタイプも有効です。いずれも手指の痛みや変形、握力が弱い場合でも使いやすいよう、軽い力で操作でき、手指への負担を抑えた形状を選ぶとよいでしょう。



食器棚は引き出し式がおすすめです。フライパンや鍋類は、立てたり、吊ったりして収納するとよいでしょう。引き出しの取っ手は棒状のハンドルが使いやすいです。中身が一目で確認でき、出し入れの動作もスムーズになります。調理時の負担軽減にもつながります。

洗面所

洗面所は、手を洗う、歯磨きをする、洗濯をするなど、頻繁に使用する空間です。中腰や前傾姿勢での作業は、腰や股関節に負担をかけやすい上、蛇口をひねったり、歯ブラシなど細かなものを扱う動作は手指の関節に負担を集中させます。無理な姿勢を避けるために、椅子を置いたり、足元のスペースを確保できる洗面台を選んだりする工夫が有効です。自助具や滑り止めマットなどを活用し、関節に負担をかけず、安全に身だしなみを整えられる環境を目指しましょう。



洗面台の蛇口まで手が届かない場合は、水が出る位置を手前にできるグッズがあります。腕や腰、背中への負担を軽くすることができます。もともとは子ども向けの製品ですが、大人でも問題なく使えます。事前に蛇口の形状を確認してから導入すると安心です。



関節に痛みなどがあると、歯を磨く、顔を洗う、化粧をするなどの動作に時間がかかります。そのため、椅子に座ったまま使える洗面台を選ぶと安心です。手で水栓操作ができるものや、リモコンで水が出せるタイプもあり、無理のない姿勢で身支度ができます。

関節リウマチ患者さんにとって、関節の変形や転倒による骨折を予防するために、また、日々の動作の負担を軽減し、自分でできることを維持するためには「住環境の工夫」が欠かせません。そして、それらの予防や維持の

ためには、炎症や痛みをやわらげ、関節への負担軽減や動きの安定性を向上させる筋力トレーニングも必須となります。環境づくりとあわせて、無理なく続けてみてください。

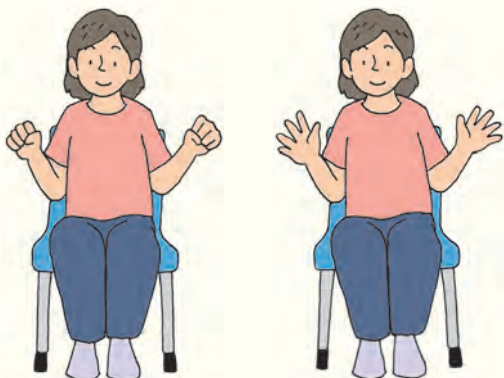
関節リウマチ患者への運動処方

慶應義塾大学病院 スポーツ医学総合センター

運動の原則

- ・筋力や持久力を高めることで、関節の動きがよくなり、痛みがやわらぎます。
- ・運動の種類としては、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動がおすすめです。
- ・最も大事なことは「関節に無理をさせない」ことです。
- ・運動は時間をかけてゆっくりと筋肉の動きを感じながら開始してください。
- ・痛みに応じて、机に手をかけるなど、やり方、回数、方法を柔軟に変更してください。

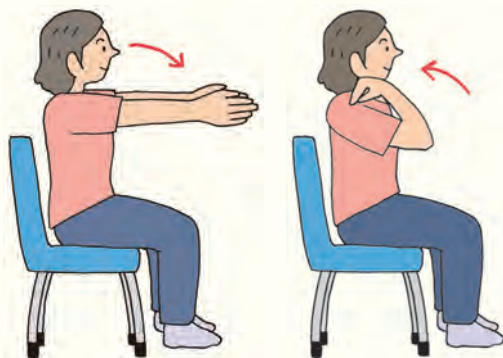
ストレッチ・可動域訓練



手指のストレッチ

【ポイント】

指を開いたり握ったりした状態を3秒～5秒間保持しましょう。



肘関節のストレッチ

【ポイント】

肩を触った状態から肘を伸ばしましょう。



股関節と膝関節のストレッチ

【ポイント】

片膝を抱えるように曲げ、3秒～5秒間保持しましょう。両膝を行いましょう。

筋力トレーニング

日常生活に必要な手や太ももの筋力を中心に行いましょう。

《1セット：5回～10回を目安にしましょう！》

握力強化： タオルスクイーズ

スクイーズ：「にぎる」「しぼる」という意味



【ポイント】

5秒間、タオルをにぎったり、しぼったりする動作（手指の曲げ伸ばし）をしましょう。

肩の外旋 エクササイズ

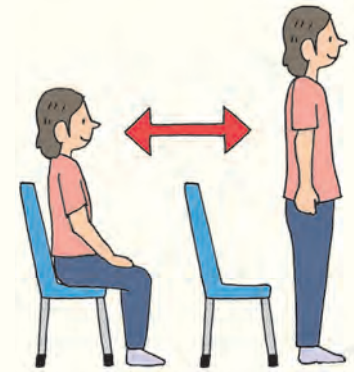
外旋（がいせん）：外側に回す動作



【ポイント】

肘を体に付けて外側に手を引きましょう。
セラバンド（伸縮性のあるゴムバンド）を使用しなくても良いです。紐などでも可です。

チェアスクワット



【ポイント】

椅子から立ったり座ったりする動作を繰り返します。
太ももを意識しながらゆっくり自分のペースで行いましょう。膝が痛い時は、座って膝を伸ばしましょう。

住環境の整備、自助具の使用について

～整形外科医の立場から～



東邦大学医療センター大森病院
整形外科 窪田綾子

1 段差をなくす

自宅で転倒して大腿骨頸部骨折など手術を要する骨折を受傷されることが多くみられます。高齢化に伴う筋力低下、膝や足関節などの可動域制限、足趾変形などにより少しの段差につまづきやすくなるためと考えられます。

2 椅子、トイレ、ベッドなどの工夫

リウマチは多関節の症状を認めることが多く、トータルで機能障害を考えます。低すぎる椅子やトイレから立ち上がる時に反動をつけると頸椎へ負担がかかります。また、上肢に無理な荷重をかけると手指変形を助長したり、肘関節に負担がかかります。適切な高さのベッドが良く、リクライニング機能があると、より良いでしょう。



3 自助具の使用

手指の使いにくさを感じるリウマチ患者さんではオープナー、ばね箸などの自助具は有用です。装具、スプリントは種々あり、関節変形が比較的軽度な場合は有効ですが、変形が高度な場合は手術を検討しても良いでしょう。また、リーチ機能（腕を伸ばして物を取る動作）が両側とも障害され整容および排泄動作が困難な場合は、肩または肘関節の手術を検討することがあります。

【研究チーム】野口祐子（日本工業大学建築学部・教授）、西村顕（横浜市総合リハビリテーションセンター・一級建築士）

このパンフレットで使用しているイラストの無断転載、無断複製はご遠慮ください。イラスト／堀江篤史 発行／2026年2月