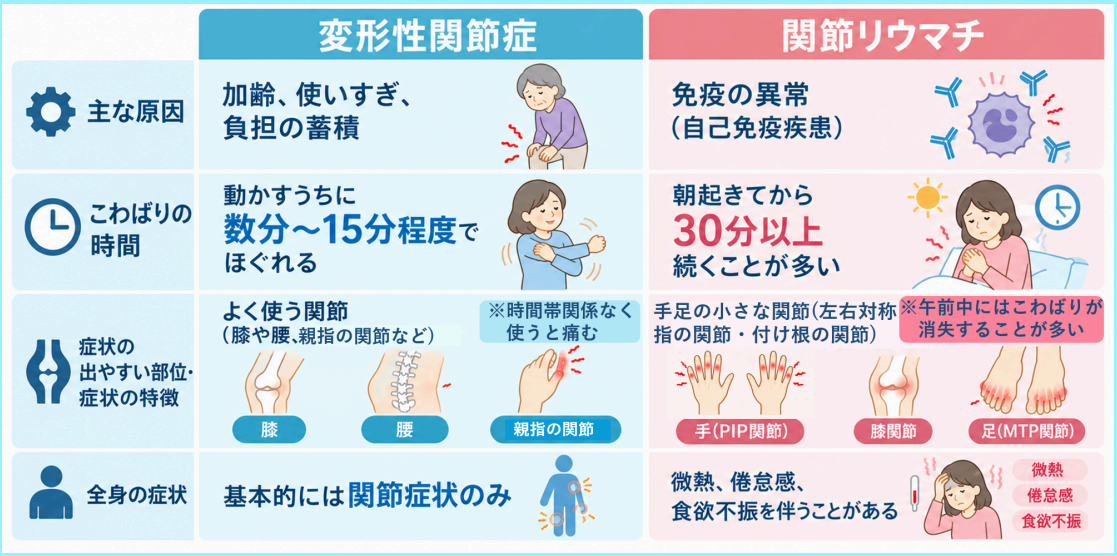
医療法人 MARySOL
MARySOL 整形外科
マリソル
第19号
2026年11月号

リハビリ便り

朝のこわばりは年齢のせい？～「変形性関節症」と「関節リウマチ」の違い～

朝起きると、手がこわばって動かしにくいという状態を「年のせいだから仕方ない」と見過ごしていませんか？
そのこわばりもしかすると関節からの大切なサインかもしれません。年齢を重ねると関節のクッションがすり減り、変形性関節症を起こしやすくなります。
動かすうちに痛みやこわばりが軽くなるのが特徴ですが似た症状を引き起こす病気の中に、早めの対応が必要な関節リウマチが隠れていることがあります。
①朝の手足のこわばりが30分以上 続く
②左右の同じ関節が両方とも痛む



③以前より関節が腫れてきた又は熱を持っている気がする
上記を「年のせい」と自己判断せず気になるときは早めに当院へご相談ください。原因をしっかり見極め適切なケアや治療で痛みのない快適な毎日を目指しましょう！

PT 菊地

朝のこわばりをスッキリ！1日の動き始めに3分セルフケア

朝は、布団から起き上がるときや歩き始めに、身体の硬さを感じることもあると思います。年齢とともに筋肉や腱などの柔軟性が変化すると、関節を動かすスムーズさも低下します。そこに睡眠中の長時間の安静が加わることで関節周囲の組織がこわばり、起床直後はさらに身体が動かしにくくなります。

そんな朝は、いきなり身体を大きく動かすのではなく、まずはベッドの上でゆっくり身体を動かしてみましょう。足首や膝から少しずつ動かし、最後に背中や腰まで動かすことで、身体をスムーズに動かす準備をします。無理のない範囲で少しずつ動かすことで、身体をスムーズに動かすことができます。そこで今回は、朝のこわばりが気になる方におすすめの3分セルフケアをご紹介します。
右の図解を参考に、朝の3分で身体を少しずつ動かしておくと、その後の立ち上がりや歩き始めも動きやすくなります。ポイントは「痛くない範囲で、ゆっくり」です。これを意識して、毎朝の習慣にしてみましょう。
痛みや動かしにくさが強い場合や、自分に合った運動方法を知りたい方は、理学療法士にお気軽にご相談ください。

PT 瀧上

