

## ※豆知識(関節リウマチの方の介護について)※

「関節リウマチ」は、高齢の女性に多くみられる疾病の一つです。特徴は、手指の関節の変形などです。関節が変形すると、物を握ったり、持ったりすることが困難になり、日常生活に支障がでます。しかし、しっかり環境を整えれば、普通に生活を送ることは可能です。介護の環境として、「握る」「持つ」などを減らすように工夫をします。

例えば、「ドアのノブをレバー式に変更する」「水道の蛇口をレバー式に変更する」「お茶碗や湯呑を取っ手付きのものに変える」「ボタンやファスナーを大きなものに変える」などです。なるべく手指を使う細かな作業を減らすことで、日常生活を行いやすくします。

関節リウマチでは、介護が重度になることは少なく、自宅での一人暮らしは可能です。日常生活での工夫を行うことで、長く一人暮らしをすることが可能になります。

このような生活環境についても、介護相談窓口では相談をお受けしております。

【介護アドバイザー 湯浅美佐子】

大阪公立大学、大阪教育大学、和歌山大学、積水ハウス株式会社が共同で  
「介護相談窓口」開設！

場 所:大阪公立大学杉本キャンパス 1号館1階  
女性研究者支援センター(研究推進課分室)  
(大阪市住吉区杉本3-3-138)

利用対象:連携機関の研究者、大学院生等

メール:[gr-knky-f-soudan@omu.ac.jp](mailto:gr-knky-f-soudan@omu.ac.jp)

電 話:06-6605-3455

相談窓口HP:<http://www.wlb.osaka-cu.ac.jp/effort/assistance-service/>

※個別の相談には予約が必要です。まずはお電話またはメールにて  
お問合せ・ご予約ください。相談は面談やお電話、メールで対応します。  
(Zoomによるオンライン相談も可能です。)

ホームページを公開中  
<https://diversity-oows.jp/>

介護相談室利用可能日

時間:各日10:00~16:00

2023年

11月9日(木)、11月16日(木)

12月14日(木)、12月21日(木)

次回は、12月上旬に発行します。