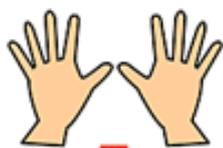


リウマチセンターだより

～リウマチの自己トレーニング②～

手指の運動



指を握って開く



指を開き寄せる

握力の運動



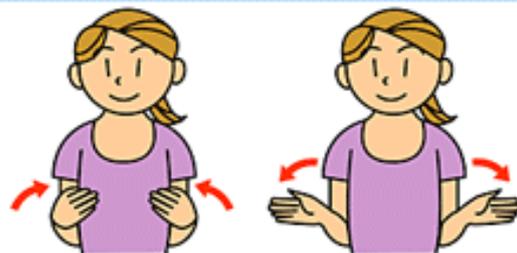
手の平のスポンジを、ゆっくりと握ったり開いたりする（1度に20回程度）

手の指先でつまむ運動

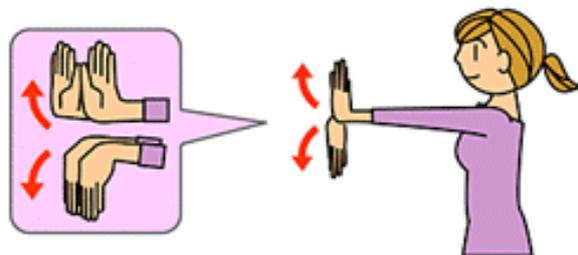


指先（親指から小指まで）を力強くつけてマルやキツネ目を作る

手首の運動



手首を内側に曲げる、外側に開く、を繰り返す



両手を反らす（力強く）

障がい福祉サービスについて

Q：難病で治療中です。40歳未満のため介護保険が受けられません。福祉サービスを受けたいのですが、どうしたらいいですか？

A：難病で治療中の方は、障がい福祉サービス（自立支援給付：介護給付、訓練等給付、自立支援医療、補装具）を受けられる可能性があります。（関節リウマチも対象となります。）

病状により、40歳未満で介護保険の適応にならない方、障害者手帳がない方、指定難病特定疾患医療費受給者証のない方も対象となります。

サービスを利用したい場合は、お住まいの市町の福祉課（保健福祉センター）へ申請してください。①指定難病特定疾患医療費受給者証②一般特定疾患医療費受給者証③小児慢性特定疾病医療受給者証④診断書のいずれかの書類で申請が可能です。病状により、障害者総合支援法に基づく障害支援区分の認定や支給決定が行われ、受けられるサービスが決定します。

受給者証があれば必ず受けられるわけではありませんが、難病は障がいではないからとサービス利用を諦めることはありません。

ご希望の方はお住まいの市町に「障がい福祉サービスを受けるにはどうしたらいいか？」と相談されてはいかがでしょうか。

