

# リウマチセンターだより

## 【リウマチの自己トレーニング方法】

### 足指の運動

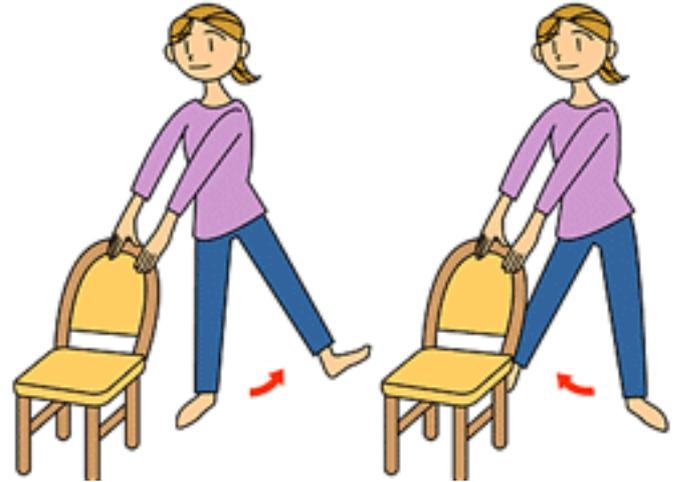
足の指をひろげる



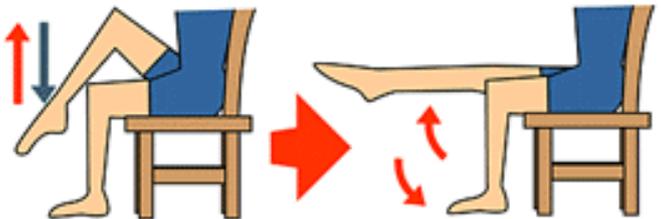
かかとをつけて、  
つま先をあげる

### 下肢の運動 (2)

両足を左右交互に横にあげ、戻す (ゆっくりと行う)



### 下肢の運動 (1)



両足を左右交互に  
上にあげる

両足の膝を左右交互に曲げ  
伸ばしする

## 第5回 リウマチ教室のご案内

【日時】2016年5月28日(土) 14:00~16:00

【場所】獨協医科大学病院 病院3階大会議室

【参加費】無料

講演1: リウマチと口腔ケアの重要性

獨協医科大学口腔外科 木内 誠 先生

講演2: 関節リウマチ どうして、どこまで治療する

上都賀総合病院リウマチ膠原病内科 花岡 亮輔 先生

講演3: 患者体験談

患者様、ご家族、その他どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

ご予約は不要です。

