

手のしびれに対する工夫

しびれの原因

抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、しびれが起こります

しびれが原因で起こる症状

手の力が抜ける、指先が動きにくくなるなどの症状

- 物を落とす
- 字が書きにくい
- テレビのリモコン・携帯電話が操作しにくい
- 紐が結びにくい ボタンが留めにくい

注意が必要なこと

- 熱さを感じにくくなる
→やけどに注意
- 指先に力が入らない
→刃物でのケガに注意

対応・予防策

環境を整える

重たいものはカートを利用したり家族の方に持ってもらおう
柄の太い筆記具を利用する ゴム手袋を使う
最初からカットされている野菜を利用したり、ピーラーを使う
ボタンのない服や、ボタンのはめやすい服を着る

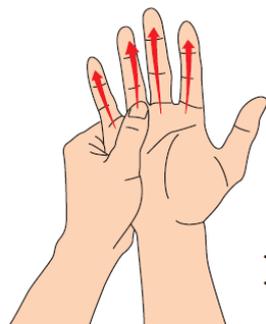
血行を良くする

マッサージ
入浴

しびれに負けない身体づくり

手の感覚を刺激する

指伸ばしマッサージ



親指で伸ばしたい指の根元を掴む
根本から先に向かって、親指の腹で、
皮膚をこするようにしてマッサージする

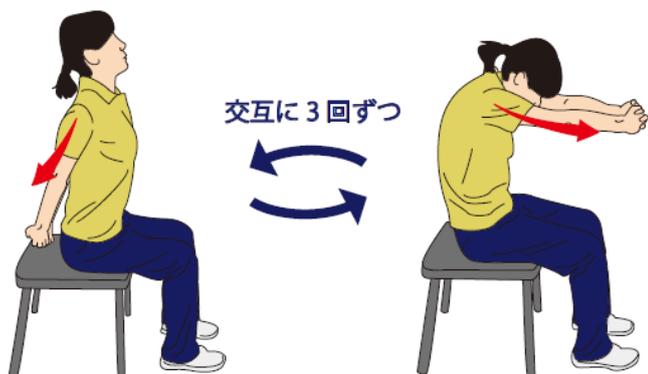
ボール握り



少し柔らかいボールを握って、ゆっくり元に戻す
他の素材のものでも試す(スポンジ・新聞紙など)

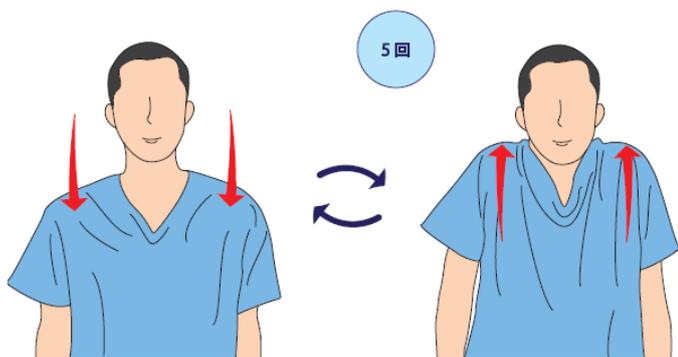
ストレッチ

肩甲骨



肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持
腕をしっかり前に引き出して3秒保持

肩すくめ



両肩をカ一杯すくめて、そこから一気に落とす

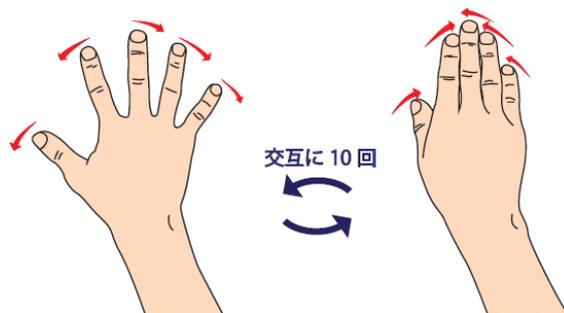
手首



肘をしっかり伸ばして、
反対側の手で手首を手前に曲げる

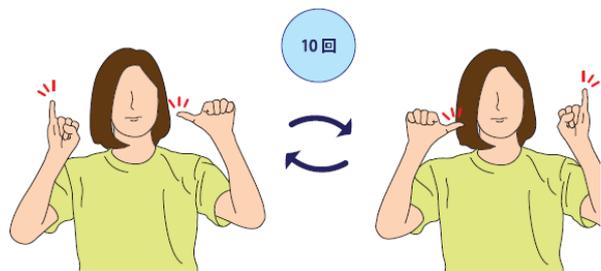
指先の筋肉を鍛える

指開き



テーブルに手をのせて、指を開いたり
閉じたりする

リズム体操



片方の手の小指と
反対側の手の親指を出す
今度は小指と親指を入れ替える
リズム良く入れ替える