



みどり



102号 『整容に役立つ自助具』

2016年9月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

自助具とは

自助具とは『自らを助ける道具』という意味です。自分に合った自助具を使用することで、新しい生活技術を身につけて生活の自立を目指すことにつながります。

整容動作とは

整容動作とは、簡単に言うと『身だしなみを整える動作』のことです。整容動作の中には、歯磨き・洗顔・手洗い・整髪・爪切り・髭剃り・化粧などが含まれます。何気なく毎日の生活で行なっていることですが、整容動作を行うにはある程度の筋力と関節の可動域などの運動機能が必要です。また、道具を使用する場面が多いため、道具を持つ能力や操作能力なども必要な動作です。運動機能などの低下により整容動作をご自分の力で行いにくくなってしまった方でも、自助具を使うことで動作を可能にすることがある可能性があります。

今回はいくつかの整容動作に役立つ自助具を簡単にご紹介させていただきます。

歯磨きに役立つ自助具

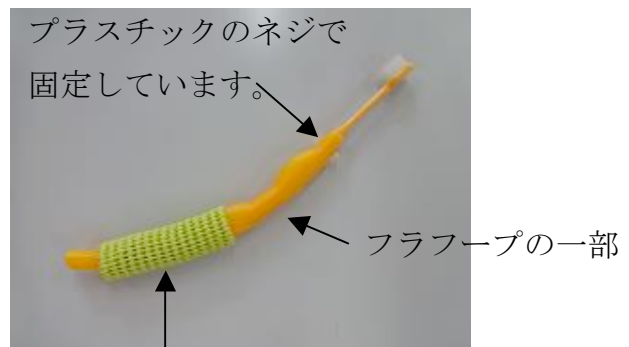
【歯磨きに必要能力】

歯ブラシを口元まで持って行くために肩や肘、手首の関節可動域や筋力が必要です。歯ブラシを持つためには握力や指の力が必要となってきます。また、歯を磨く時の細かな動きをするためには腕をバランス良く動かす能力が必要にな

ります。

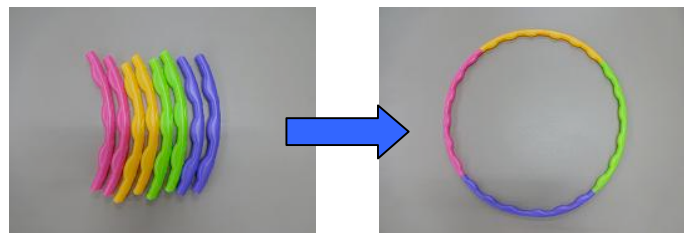
【自助具の紹介】

①関節可動域制限や筋力低下があり、口元まで歯ブラシを持っていけない場合



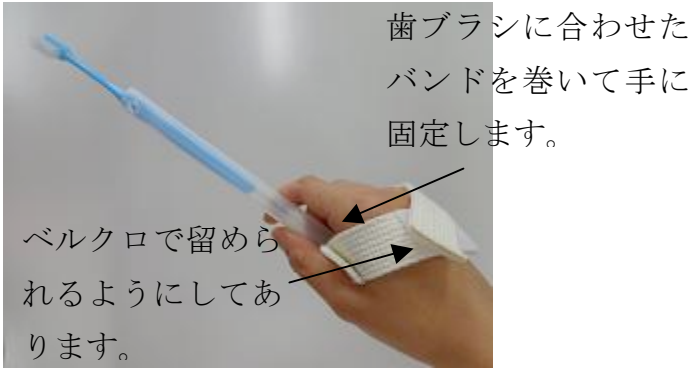
握る部分に滑り止めに巻くことで動作中の滑りを防ぐことができます。(滑り止め：100円ショップインテリアコーナー)

長柄にした歯ブラシを使用します。



今回長柄にする為に使った物は、つなげてフラフープになる物の一部です。長さが足りない場合はつなげて更に長柄にすることができます。(フラフープ：100円ショップ玩具コーナー)

②握力や手指の力が弱く、歯ブラシを握ることができない場合



(バンド→手芸用アクリルテープ・ベルクロ：100円ショップ手芸コーナー)

③歯ブラシを細かく動かすことが難しい場合
電動歯ブラシを使用します。

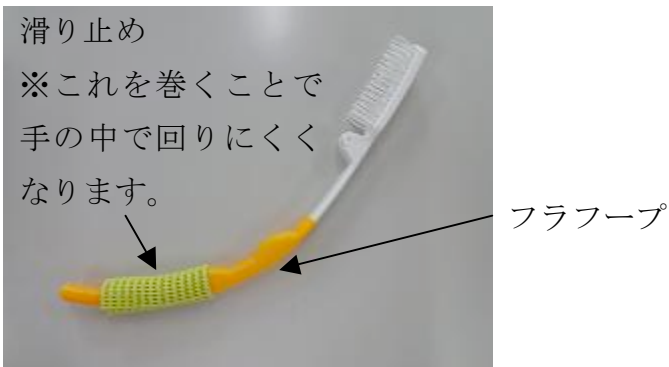
整髪に役立つ自助具

【整髪に必要な能力】

櫛を頭まで持つて行くために肩や肘、前腕、手首の関節可動域や筋力が必要です。また、櫛を持つためには握力や指の力が必要となります。

【自助具の紹介】

①関節可動域制限や筋力低下があり、頭まで腕が上がらない場合
長柄ブラシを使用します。

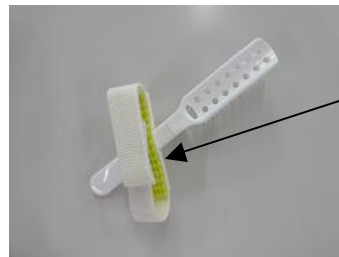


※先端を櫛にするか、ブラシにするか…
櫛の場合：利点は軽量であること、欠点は板状で歯が一行に並んでいるため髪に接触する範囲が狭くとかしにくいことです。
ブラシの場合：利点はピンが複数列あるため髪と接触する範囲が広いこと、欠点はブラシ自体が重いことです。

②握力や指の力が弱く、櫛を握ることができない場合



櫛に合わせたバンドを巻き、手に固定します。櫛が回りやすく使いにくさを感じる場合はバンドの内側に滑り止めをつけることをおすすめします。



滑り止めマットをカットして貼り付けます。

バンドに対して櫛が斜めになるように取り付けると握りやすくなります。

自助具の検討にあたって

自助具による問題解決が必要な方ほど、使用頻度や使用回数が多く、破損の可能性があります。破損により使用不能となった場合に、すみやかに修理や代替りの自助具を入手する必要があるため、市販品で解決できるのであれば市販品を用いることをおすすめします。

しかし、市販品でもご自分の体に合っていない物では、せっかく自助具を使用しても生活の自立が難しくなってしまう可能性があります。市販品で問題解決できない場合には、体の状況に合わせて手作り自助具にも挑戦してみましょう。自助具に関して、分からないことがありましたら、気軽に当院の作業療法士にご相談ください。また、第87号の情報誌みどりでは食事に役立つ自助具を紹介しています。

(文責：大田 祐加)