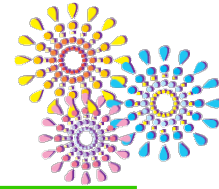




みどり



113号 『更衣や入浴に役立つ自助具』

2017年8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/>

日常生活を快適に過ごすには着替えや入浴は欠かせません。障害によりこれらの動作が容易に行えなくなったときに、自助具は患者さんにとって力強い味方になってくれます。そこで、今月号では、既製品よりも低価格で用意できる便利な自助具を紹介させていただきます。

目的に応じた自助具の種類とは

- 1) 筋力が弱いときにその代償をするもの
- 2) 関節可動域に制限があるときにその代償をするもの
- 3) 握ったり開いたりする動作、つまみ動作が出来ないときにその代替をするもの
- 4) 手指の巧緻動作時に、ふるえなどが出るのをコントロールするもの
- 5) 両手動作が困難なとき、片手だけで出来るようにするためのもの
- 6) その他

自助具選択の留意点

一般に自助具は、日常生活を自立させるために必要とする以外は用いないのが原則です。障害の程度、年齢、経過、予後、生活環境や心理面など障害者のリハビリテーションの過程と密接に関係しているため、障害の初期から自助具を使って日常生活を簡単に行なう習慣づけをしないと、筋力練習やリーチ動作など自分の身体動作の使用機会が少なくなります。その結

果、廃用性筋萎縮、関節拘縮や二次的障害を起こすこともあります。

一方、長期間障害に苦しんできた患者が、自助具を使って初めて日常生活が自立できた、というような有益な使い方もあります。また、障害からの回復過程にのみ使用し、身体機能の改善により必要でなくなることもあります。

単に便利だから、動作が楽だからという理由だけで安易に自助具にとびつかず、必要性を十分に検討する必要があります。

自助具選択の手順

- 1) 生活動作に不自由がある状況や使用目的を明確にする
- 2) 本人の障害程度の評価と、通常的生活環境での動作の分析を行う
- 3) 問題点を解決するアイデアを出す
- 4) 目的に合った自助具を製作または購入する
- 5) よく適合しているかを確認し、場合により修正する

自助具の紹介

既成の自助具ではなく、近隣のホームセンターや百元ショップで手軽に購入できるものに、少し手を加えるだけで作成できる自助具をご紹介します。

靴下が上手くはけない時

- 靴下を履く時に足首まで両手が届かない場

合に使用すると履きやすくなります。

【自助具名：ソックスエイド】

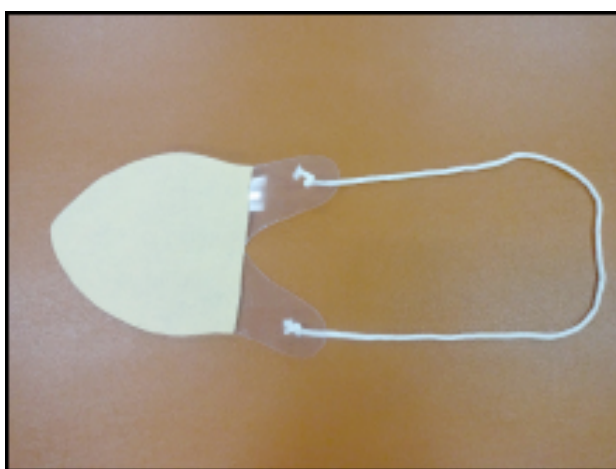
<作製方法>

材料 (材料費:600 円程度)

厚さ0.5~1 mmの亚克力板(1枚)、両面テープ、紐(1m)、フェルト(両足のサイズが覆える大きさ)

制作手順

亚克力板を足裏がだいたい覆う形にカットし、足裏部分にフェルトを両面テープで貼る。亚克力板の下記の場所に穴を開けて、紐を通し結ぶ。



使用方法

亚克力板を丸めたところに靴下を履かせる。紐を両手で持ち、片方ずつ足をゆっくりと入れて踵まで入れ込み、スルッと靴下と足の間から抜く。



体が上手く洗えない時に対応

●背中や足先に手が届かず洗いにくい場合に

使用すると洗いやすくなります。

【自助具名：ループ付き洗体タオル】

<作製方法>

材料 (材料費:300 円程度)

洗体タオル(市販のもの) 1つ、太めの紐(1m)

制作手順

洗体タオルを細長く半分に折り込み、端を縫い付けて太めの紐を下記のように縫い付ける。



【自助具名：輪状の洗体タオル】

<作製方法>

材料 (材料費:300 円程度)

洗体タオル(市販のもの) 1つ

制作手順

洗体タオルを縦に半分に切り、それを端と端を縫い付け、タスキのように縫い合わせる。



(文責：作業療法士 須藤 洋子)