



みどり



87号 『食事に役立つ自助具の紹介』

2015年6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/>

日常生活の中で食事を楽しく、美味しく食べる事はとても大切な時間となります。今月は、食事場面で用いる箸やスプーンなどの道具を少しの工夫でさらに使いやすく、かつ既製品よりも低価格で試行・準備が出来るものを紹介させていただきます。

自助具とは

まず、自助具という言葉は self-help device の和訳で、『自らを助ける道具』という意味になります。自助具とその使い方によっては、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。それは自立して生きるための手段そのものになります。

食事に必要な自助具の役割とは

自助具が適切に選択されて用いられたとき、

- ①機能、速度の拡大あるいは増大
 - ②早期自立と治療訓練へ積極的に参加できる
 - ③生活動作の拡大
- が得られます。

具体的には、

- ・関節可動域（関節の動きの範囲）制限の補助および代償
- ・筋力低下の補助および代償
- ・感覚低下の補助および代償
- ・巧緻性（細かい動き）、協調性（バランスを取りながら動かす）の補助

- ・関節保護の補助
 - ・エネルギー節約の補助
 - ・両手動作の代償または補助
 - ・肢位・姿勢の補助
 - ・心理的満足感と自信の増大
- などの点が挙げられます。

自助具の作製上の諸条件とは

自助具は次の作製上の諸条件を備えていることが望ましいとされています。

- ①安全性が高い
- ②軽くて丈夫
- ③温度、肌触りなどの感触が良い
- ④構成が単純で簡単なもの
- ⑤作製の容易なもの
- ⑥操作の容易なもの
- ⑦清潔で、破損率の少ないもの
- ⑧修繕のきくもの
- ⑨目立たず、外見上受け入れやすいもの
(感覚、色彩、形など)
- ⑩適切に把持し使用できるもの
(サイズ、適合性など)
- ⑪適切な価格

自助具は簡単で比較的壊れにくく、そのうえ、丈夫で使いやすいものが望ましいとされています。また、修理しやすいものであれば、さらに有利となります。

手軽に自助具を準備するには

現在、福祉用具のカタログなども多く、既成の自助具の種類も沢山あります。しかし、近隣のホームセンターや百元ショップでも手軽に準備が出来るものも中にはあります。今回は少しですが、ご紹介させていただきます。

箸を持ちやすくしたい時

- 箸の開閉が容易で、箸先が揃えやすくなります。



①品名「お箸サポート」

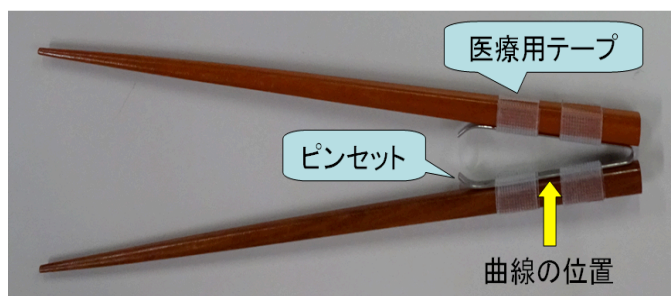
百元ショップ3個100円

②品名「おはしフレンズ」

百元ショップ1個100円

百元ショップ等にある既成のものを、利用される方に合わせて取り付ける事で箸が持ちやすくなります。

③ピンセット付箸



一般の箸を工夫することで使いやすい箸にすることができます。ピンセットに曲線をつけることで箸先が揃いやすくなります。

<作製方法>

材料

箸(長さ 22.5cm) ピンセット(長さ 6.5cm 幅 5 mm)
医療用テープ(幅 1cm)

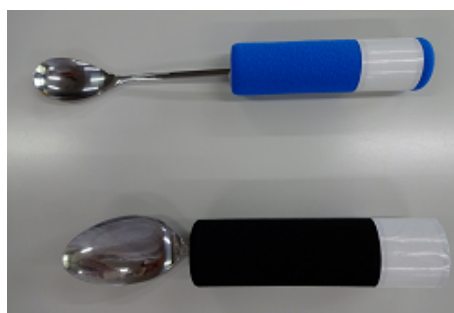
制作手順

- 1)ピンセット中央にペンチ等で軽く曲線をつける。
- 2)箸の上端にピンセットの上端を合わせ、曲線の真下に医療用テープを巻き付けて固定する。

材料費 300 円程度

柄を太くしたい時

- 使用される方の飲み込みの量によってはスプーンのすくう部分が小さいものが望ましいですが、ものによって柄が短い・細すぎて握りにくい場合があります。そのため、スプーンなどの柄を太くする事で握りが容易となります。



④太柄の

マドラースプーン

⑤太柄の

カレー用スプーン

<作製方法>

材料

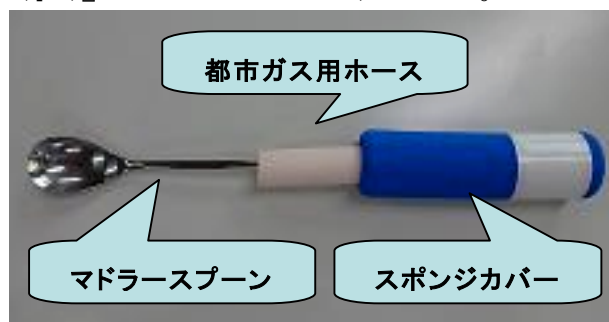
マドラースプーン(長さ 22cm、柄の幅 11 mm)
カレー用スプーン(長さ 17cm、柄の幅 17 mm)
都市ガス用ホース(内径 9.5 mm)

- ※撥水性和弾力に富む材質
- スポンジカバーの脱落防止
- 洗浄を行ないやすい

スポンジカバー(内径 15 mm×長さ 120 mm、
内径 15 mm×長さ 98 mm)

制作手順

- 1)スプーンサイズに合わせて都市ガス用ホースをカットし、差し込む。
- 2)『1』にスポンジカバーを差し込む。



材料費 500 円程度

(文責：作業療法士 須藤 洋子)