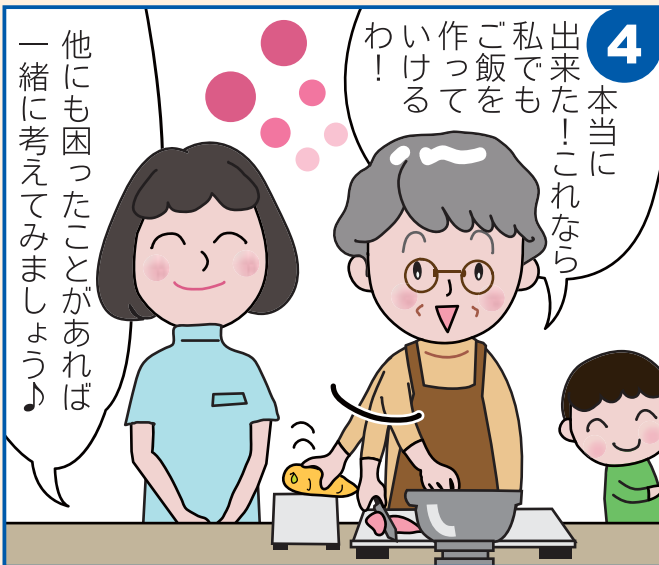


自助具って何!?

～生活の中で使える! 手作り便利道具～



今回は**個別性の高い自助具**について紹介します



しずおか
作業療法だより

第3号



いろいろな場面で活躍する自助具

更衣

●ソックスエイド

腰が曲げ難い、足まで手が届かないなど靴下が履き難い人の為の道具

【使い方】

ソックスエイドに靴下を履かせたあと、足を通して紐を引っ張るだけで腰を曲げなくても靴下が履けます。



●ボタンエイド

指先の細かい動作や指先に力が入り難く、ボタンをはめることが難しい人の為の道具

【使い方】

ボタン穴に金具部分を通し、金具の先にボタンを通した後、ボタンエイドを穴側に引っ張るとボタンを穴に通すことができます。



入浴

●輪タオル

タオルを輪にした物。片手が使い難い、背中が洗い難い人の為の道具

【使い方】

頭を通し、体の大きさに合わせてタオルを絞ります。体を擦る様に回しながら使用します。



●長柄ブラシ

ブラシの柄の部分を選長した物。頭まで手が届きにくい人の為の道具

【使い方】

柄を選長しているだけなので、鏡を見ながら髪を梳くことができます。



福祉用具に対して、自助具は市販品を改良したり手合わせた多くの自助具があります。お困りの際は近

にはどんなものがあるんだろう？

調理

●釘つきまな板

片手で食材を抑えて切れない、抑えられるが滑ってしまう人の為の道具

【使い方】

切りたい食材などを釘に刺したり、外の壁を使い、食材を抑える事が出来ます。



●ボトルオープナー

片手でビンを抑えることが出来る道具

【使い方】

ビンなどを決まった場所に置き、腰で棒を押すことでビンを固定します。動かしやすい方の手で蓋をあける事が出来ます。



書字・仕事

●ハンドエイド

手の握りが不十分な人でも握れるよう、手に合わせて野球ボールやピンポン玉などに穴をあけた道具

【使い方】

穴をあけたボールに鉛筆やボールペンを指し、握って書字をする



●キーボードカバー

手の振るえなどがある人が間違ったキーを押さないようにする道具

【使い方】

キーボードに合わせてカバーを作りはめ込んで使用します。



手作りする個別性が特徴です。上記以外にも生活に
近隣病院・施設の作業療法士に相談してみてください。

自助具の作り方コーナー

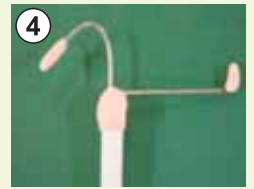
～リーチャーを作ってみよう～

リーチャーとは腕を伸ばす動作を補う道具です。肩や肘の関節、腰や股関節の動きに制限がある人が適用となります。今回は『棒の先にフックを付けたタイプ』をご紹介します。



材料:のれん棒(1m)、ピアノ線(2mm)

- ①のれん棒を万力で固定し、必要な用途に合わせてパイプカッターで切断する。
- ②ピアノ線を約25cmに切断し、図のようにのれん棒に挿入できる幅に万力で挿入部分をとじる。
- ③ペンチなどでピアノ線をフック状に形成し、中央部をタコ紐等で固定する。
- ④フックをのれん棒に挿入し、パテにて接続部を固定。フックの先端にもパテを使用して完成。



※作成・使用における怪我には十分ご注意ください。

静岡県作業療法士会の活動報告



4月 フラワーパーク花フェスタ
さをり織りコースター作りの体験



10月 沼津ふくしまつり
クラフト作りの体験

認知症カルタの体験



10月 御前崎ふれあい広場

11月 城東保健福祉エリア第14回地域交流まつり

ずっと、元気!もっと、あなたらしく!

発行所 公益社団法人 静岡県作業療法士会

発行人 秋山 恭延/編集人 大石 裕也 伊海 友雪/印刷 (有)ティーケーピー

事務局 〒420-0033 静岡県静岡市葵区昭和町9-5 第2大石ビル8階

電話: 054-266-6561 FAX: 054-266-6569