

りはっぴねす

ワンポイントアドバイス!

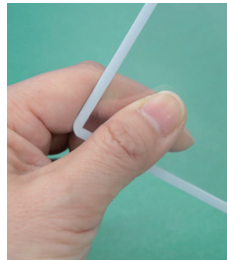
身近なものでリハビリ

日常生活では、様々な「つまむ」動作が必要になります。手のリハビリ（作業療法）の多くはタオルやおはじき、ボールを使用しますが、今回は身近にあるものでできる方法をご紹介します。

① 横つまみ

親指の腹と他の指の横でつまむ

鍵や紙をつまむ動作。袋菓子を開けるときのように、つまむ動作の中では最も力が出る動作。



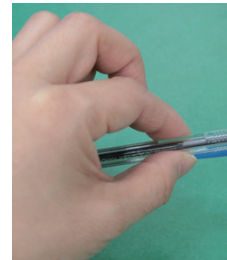
つまんでみよう!

広告・メモ用紙・硬貨・鍵・トランプ・布・櫛

② 指腹つまみ

親指と他の指の腹でつまむ

消しゴムなどをつまむ、日常で最も使われているつまむ動作。大きいものは親指・人差し指・中指の3本でつまむ。



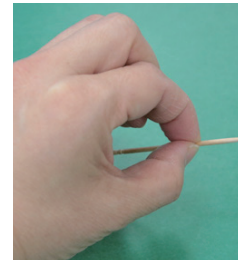
つまんでみよう!

ペットボトルのキャップ・ボールペン・薬・印鑑・箸・ゴルフボール

③ 指尖つまみ

親指の指先と他の指の先でつまむ

針のように細いものや小さなビーズのような小さいものをつまむ動作。つまむ動作の中では最も難しい。



つまんでみよう!

糸・爪楊枝・輪ゴム・細いひも

作業療法士から ひとこと...

同じ物でも扱い方や場面によってつまみ方が変わります。患者さん一人一人に合わせた自主トレーニングを提案致します。詳しくは作業療法士にお尋ねください。

