

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス!

### 一般的な自助具のご紹介

加齢や病気、事故などによって手足が上手く使えなくなると、食事や着替えなどの日常生活の中で不便なことがでてきます。今回は身の回りの動作がより便利に、容易にできるよう工夫された自助具をご紹介します。

#### クリップ付き箸、 ばね箸



手指の変形や握力が弱く、箸をうまく操作できない方に適しています。利き手が麻痺した時に、練習として使用することもあります。

#### 太柄スプーン



握力が弱くなった方に適しています。太さや素材を変えることで個別に対応できます。食べこぼし防止のため、スプーンの先を曲げる工夫もできます。

#### ソックス エイド

股関節や膝関節が曲がりにくく、足元に手が届かない方が使用します。



#### ループ付き タオル

手の麻痺や握力が弱く、タオルをしっかり握れない方に適しています。ループに手や指をひっかけて使用します。



#### 釘付きまな板



手の麻痺などで物を押さえることが難しい方に適しています。釘に野菜や魚を刺して固定します。

目的と機能に合わせて自助具を活用しましょう!

自助具は市販品もありますが、作業療法士が一人ひとりに合わせて製作や調整をすることができます。また、自助具を使用してリハビリを行い、身の回りの動作がご自分でできるようにアドバイスや援助を行っています。ぜひ、作業療法士にご相談ください。



作業療法士