

ワンポイントアドバイス!

手の力(握力)が弱くなった時の工夫

障害などにより手の力が落ちてしまい、物が持ちにくい・つかみにくいなどでお困りではありませんか? 滑り止めを使ったり、持ち手を大きくしたりなどの工夫で動作がしやすくなります。

握力が低下すると...

握る、持つなどの日常生活動作で困難を感じることがあります。

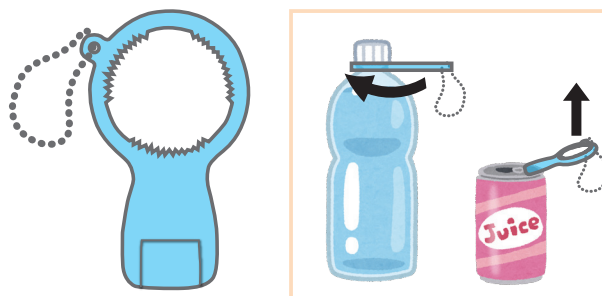
- 物を持ちにくい、掴みにくい
- 物をよく落とす
- 缶やペットボトルが開けられない。



今回は身近なものや安価で手に入りやすいもの(100円ショップやホームセンター等で入手可能)を使用する工夫をご紹介します。

ペットボトル等が開けにくい

➡ ボトル&缶オープナー



- ペットボトルキャップにはめて回したり、プルトップに引っかけて持ち上げることで、弱い力でも楽に開けられる。

買い物カートを押しにくい

➡ 滑り止め付き手袋



- 滑り止めの効果でグリップを握りやすくなり、カートから手が離れにくくなる。
- グリップを握ることで歩行が安定する。

監修:理学療法士