



毎日行っている日常生活動作を「片手が麻痺しているから」「力が弱くなったから」と諦めていませんか？”生活の工夫”では身近なものを使用した日常生活の工夫や方法等についてご紹介します。

ベッド上での靴履き動作

悩み：足組みをして靴を履くときに床に置いた靴を取るのが難しい、ベッド上に靴を置きたくない。

▶解決策



①ベッドサイドに手すりを設置し、S字フックを引っ掛ける。



②S字フックに靴を引っ掛ける。



③足を組む。



④靴を手取る。



⑤靴を履き、マジックテープを止める。

装具装着の工夫

悩み：装具装着の際にベルトを踏んでしまい、自力で片手で装着するのが難しい。

▶解決策



①装具の外側にマジックテープを貼り付ける。

※マジックテープは、義肢装具業者に依頼して貼り付け可能。

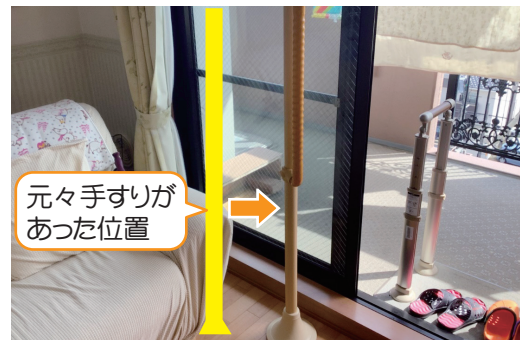


②装具の外側に貼り付けたマジックテープにベルトを貼り付けて固定してから足を入れる。

手すり設置位置の修正

悩み：ベランダの据え置き手すりだけでは、ベランダの出入り動作が難しい。

▶解決策



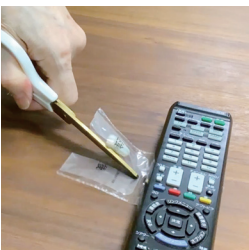
①ソファの立ち座り用手すりの位置をベランダ入口付近へ移動する。

②ベランダの手すりとの距離が近くなり、ベランダの出入り動作が安定した。

薬袋の開封方法

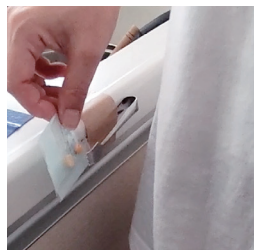
悩み：指先に力が入りにくい、片手で開けることが難しい、細かい操作が難しい。

▶解決策①



薬袋が動かないようにリモコンなどを置いて切る。

▶解決策②



①小さなトングを台等に固定する。薬袋を挟み、体で押さえる。



②薬袋の上部をハサミで切る。

▶解決策③



①薬袋の端を、電動レターオープナーに差し込む。



②薬袋を右から左にスライドさせて開封する。

片麻痺の爪切り

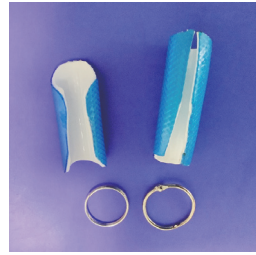
悩み：麻痺側の指が伸びにくいいため切りにくい、非麻痺側が切れない、巻き爪などで切るのが不安。

▶解決策①



手作りの爪切り台をベッドの上に置いて向きを変えながら爪を切る。

▶解決策②



指の太さに合ったホースとリングを用意する。

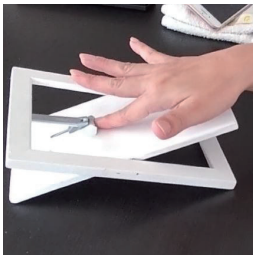


指を伸ばすようにホースを付けて、リングをはめる。

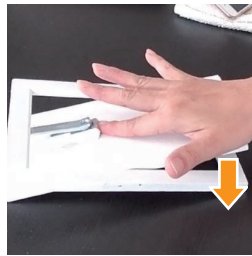


爪を切る。

▶解決策③



①手作りの爪切り台に爪を合わせる。



②下へ押すようにして爪を切る。

手作り自助具



今回は、フォトフレームや折りたたみラックなどで作成しました。爪切り台は、100円ショップで材料を揃えると安価に手作りすることができます。（※インターネットで検索すると、様々な作り方が掲載されています。）

一日分のとろみをまとめて作る

悩み：とろみ水をその都度作るのは大変。一日分を手軽に作りたい。

▶解決策



①冷水ポットにお水を入れる。



②菜箸で混ぜながら、とろみを入れる。



③ストロー付きコップに分けて入れる。

片麻痺での調理

悩み：片手で食材を切ることが難しい、長時間立ったままでの調理が難しい。

▶解決策



①ジャガイモは、半分に切って安定させてから皮をむく。



②麻痺側の手で食材を固定して食材を切る。

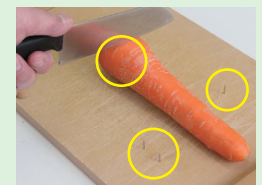


③釘付きまな板を使用し、ピーラーで皮をむく。



④卓上にIHコンロを置き、座って調理する。

釘付きまな板



食材を固定するため、予め○の位置に釘が付いている。

※まな板の下に濡れ布巾を敷くと、滑り止めになります。