



よつば

2025.3. No.102

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 医療協力部門

記：いままで JA 静岡厚生連 清水厚生病院 医療協力部門 機関紙『さくら』をご愛読いただき誠にありがとうございます。

この度新たに 『よつば』

として装いを新たに致しました。今後も引き続き、ご愛読の程お願いいたします。

自助具について

当院のリハビリテーション科には理学療法士と作業療法士がいます。作業療法士は4名従事しており、主に運動療法、認知症へのケア、日常生活動作の獲得へ向けて、日々の訓練を患者様に実施しています。今回は障害や病気により生活動作の困難となった方に対して日常生活動作の再獲得を図る為に補助をする自助具について紹介したいと思います。

スポンジ付きスプーン・バルーンスプーン

手指の変形、痛み、握る力が弱い方、肩・肘・手首に運動障害がある方に適しています。柄に太めのスポンジをつけ握りやすくするもの、太い持ち手で手の接触面積が広く裏面に滑り止めが付いているタイプ、スプーンの先端の角度を変えられるタイプがあります。



ばね付き箸

はしを持つことやつまむことが困難な方に適しています。トング式で持ちやすく、摘みやすさと軽い握りで利き手に関係なく、使用できます。手指の変形、怪我により握力の低下した方に使用します。右の箸は滑り止めの溝が彫ってあり手指にフィットしやすいです。



片手爪切り

爪切りを持たなくても爪が切れる爪切りです。手先の細かな動きが困難な方、片手が不自由の方でも簡単に切る事が可能です。片手を乗せて押すと切る事が可能です。裏側に滑り止めがついています。



洗体ブラシ

筋力が弱い方、関節に痛みや可動域制限があり、身体を上手く洗う事ができない方に適しています。グリップ部分は手指の関節に負担をかけず、弱い筋力でも握る事ができる太さを基本に直線とカーブをバランス良く組み合わせ作られました。右側のタオルはボディタオルと呼ばれ、両端に指を引っ掛けられるタイプで背中を楽々、洗う事ができます。



ソックスエイド

前へかがめない方や足が上がらない方つま先に手が届かない方に適しています。使用の仕方は

① 靴下をソックスエイドの先端へ被せる②足先を靴下へ差し込む③紐を引っ張りソックスエイドを引き抜く事によって着用が可能となります。



ボタンエイド

手指の細かい動き手指の変形やつまむ力が弱い方に適します。片手でボタンを占める事が可能です。



以上の代表的な自助具を紹介致しました。昨今では介護系の店だけでなく一般の通販でも購入できます。自ら行う快適な生活の維持のためのもご活用の検討も良いかと思います。

編集：JA 静岡厚生連 清水厚生病院 リハビリテーション科