

# 片手でできる生活

(簡単な自助具をつくってみましょう!)

調理



体を洗う



ファスナーをあげる



宮城県リハビリテーション支援センター

平成20年6月

# 自助具とは？

## 自助具とは？

からだが不自由などの理由から、日常生活でいろいろ不自由している動作を、可能な限り自分自身で容易に行えるように補助し、快適な生活を送れるように工夫された道具のことを言います。家の中にある様々なものも自助具（便利品）といえます。

それらを組み合わせることにより自分なりに合ったオリジナルの自助具を作りあげることができます。

## 自助具を使うとどうなる？

自助具を使うと、人に頼んだり諦めていたことを自分で行なえるようになります。それによって、生活に幅が広がり生活が積極的なものとなり、ひいては自立を高めることとなります。自分に合った適切な自助具を使うことは、自立を促すための手段のひとつです。

らくらく箸



蛇口レバー



ストローがさせる  
持ち手付きのコップ

## 自助具を作成するにあたって

まず大切なことは利用者によって不便、不自由なことでできることを明らかにし、そのための動作を分析することです。それをもとに必要な自助具を考えていきます。作る上で材料になるものとしては、100円ショップやホームセンターに売られています。また、最近ではかなり利用できそうなアイデア品を見つけることができます。一度、足を運んでみることをお勧めします。（このページの写真はすべて100円で購入したものです）



鉛筆やスプーンなどにつけるとすべりにくく、もちやすくなるすぐれもの！

すべり止めマット



茶碗や皿の下、クッションの下など用途が色々あるすぐれもの！

本冊子では脳卒中による片麻痺、片手切断などで片手を使えない人が片手で調理をする時、体を洗う時、ファスナーをあげる時に使うと便利なもの（身近に手に入れられる材料で作る）を紹介していきます。

# 調理編

片手が不自由になると「まな板の上で切ったりできない」「ビンや缶詰の蓋が開けられない」「果物、野菜、食器が洗いにくい」「食器が拭きにくい」など・・・ いろいろ不自由なことがあります。

そのような時に自助具を使うことやちょっとした工夫でできるようになることもあります。そこで身近にあるものを使ってできる方法を少し紹介します。

## 釘つきまな板を作ります



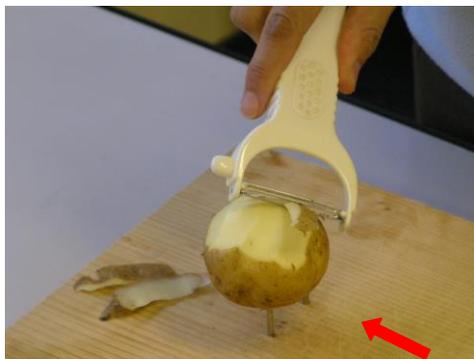
準備するもの：木製まな板  
ステンレス釘

### 釘つきまな板の作り方

まな板に釘を打つ前にキリなどで細い穴をあけてから釘を打ちます。

釘の先はやすりなどで丸く削った方が安全です。

## 釘つきまな板を使って皮をむく場合



まな板の下にすべり止めマットを敷くとよりまな板が固定されます。

釘にジャガイモをしっかりさしてピーラーで皮をむきます。

欠点は穴があいてしまうことです。

刺す時に手をけがしないように気をつけましょう。

## 道具を使わない方法



### 釘のないまな板でむく場合には

ジャガイモを半分に切り、断面をまな板にふせて、上から下にむかって皮をむきます。

## リンゴの皮むき



すべり止めマットを敷き、お椀を固定し、お椀の中できるとリンゴを動かしながら皮をむきます。

## ビンの蓋を開ける



底の浅い引き出しにビンをはさみ、体で引き出しを押し、ビンを固定し蓋を開けます。さらにすべり止めマットを使い、ビンにかぶせて蓋を開けると楽に開けられるでしょう。



蓋が開けにくい場合には写真のような道具もあります。缶切りにも応用できます。

## 野菜・食器を洗う



シンクの底にすべり止めマットを敷くと野菜や食器が固定されて洗いやすくなります。

## 茶碗を洗う



小さいものを洗う場合にはボールの中でスポンジやたわしを使って洗います。食器がボールにあたって、こすれるのが気になるようであればすべり止めマットや布巾を敷いて洗います。

## 茶碗を拭く



布巾の上で拭くとすべりになります。

# 体を洗う編

片手では背中や動く方の腕を洗うことができにくくなります。  
そのような時に1人で体を洗うための自助具（輪タオル・洗体ブラシ）を紹介します。



準備するもの：タオル2枚

あったら便利

## 輪タオルの作り方

体の大きさに合わせて2枚の  
タオルの端を切り、両端を縫い  
合わせて輪を作ります。

体を洗うだけでなく、体を拭く場  
合同じです。

バスタオルも輪にしておくとい  
いでしょう。

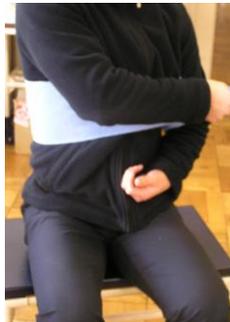
### ① タオルをかぶって 片腕をぬく

頭からタオルをかぶり、動く方の  
腕をタオルからぬきます。



### ② 長さを調整する

からだの大きさに合わせて  
タオルの端をしぼります。



### ③ こする

タオルを左右に動かし  
ながらこすります。



動く方の腕はももでタオルを  
押さえて腕をこすりつけます。



### ワンポイント

輪タオルを使って洗  
体する場合、輪タ  
オルを脱ぐ時に頭  
にタオルの石鹸が  
つきやすいので洗  
髪を後にしたほう  
が洗い流せて一石  
二鳥です。

洗体ブラシを使用すれば  
背中を洗うことができます。



### 洗体ブラシ



# ファスナーをあげる編

片手でファスナーをあげるのがうまくいきません。  
これがあると片手でもファスナーがあげられます。



材料：クリップ すべり止め  
ひも(約90cm) ペットボトル

## 作り方

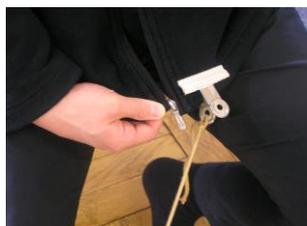
- ①ペットボトルの大きさに（縦6cm程度 横15～18cm程度）切る。
- ②切ったペットボトルの両端に穴をあけひもを通す。
- ③クリップにすべり止めをつけ、ひもを通し長さを調節する。  
\*切ったペットボトルは周囲を火であぶり、切り口を滑らかにする。

## 使い方

- ①前身頃の裾をひもつきクリップはさむ。  
なるべくファスナーに近い部分をはさむ。
- ②ペットボトル部分足を踏む。
- ③上着の張り具合を調整する。  
膝を曲げ伸ばして調整します。



- ④左右のファスナーを連結させる。
- ⑤ファスナーをあげる



### その他にもこんな方法が...

伸縮性のある素材であれば、左右のファスナーをはずさずにつなげたまま、かぶり服のように上着を脱着することもできます。

## 自助具は誰でも使える？

道具なので練習を必要とするものもありますので少し練習してみましょう。  
使い方を誤るとかえって身体の機能低下を引き起こすこともありますので注意してください。  
又、既製品を選ぶ際には、機能説明や仕様書を読むだけでなくその使い勝手をイメージし、  
サイズや重さが使う人に合っているか、介護ショップや福祉機器の展示場で実際に手に取っ  
て試してみることが大切です。迷いや不安がある時には、安易に購入や使用をするのではなく  
作業療法士等の意見を聞くなどして慎重に選ぶ事をお勧めします。

### <本冊子に関する問い合わせ>

本冊子は、簡単に作れる自助具のアイデア集なので、今後さらに使いやすいものになる  
よう修正していくものです。

使用しての感想やこんなのがほしい、自分が使っているものが便利なので是非紹介したい  
などご意見を頂ければと思っております。

身近なところで、困っている動作・こんな道具があったら便利と思われることを、ぜひご  
相談ください。一緒に考えてみましょう。

宮城県リハビリテーション支援センター リハビリテーション支援班

宮城県名取市美田園二丁目 1 番地の 4

TEL:022-784-3588 FAX:022-784-3593

E-Mail:[rehabilis@pref.miyagi.jp](mailto:rehabilis@pref.miyagi.jp)

各種相談・問い合わせに対応しております。  
お住まいの保健福祉事務所に気軽にご連絡ください。

仙南保健福祉事務所	成人高齢班	(0224) 53-3120
仙台保健福祉事務所	健康づくり支援班	(022) 363-5503
北部保健福祉事務所	健康づくり支援班	(0229) 87-8010
北部保健福祉事務所栗原地域事務所	成人高齢班	(0228) 22-2116
東部保健福祉事務所登米地域事務所	成人高齢班	(0220) 22-6117
東部保健福祉事務所	成人高齢班	(0225) 95-1419
気仙沼保健福祉事務所	成人高齢班	(0226) 22-6614