



日常の動作を楽にするための工夫

監修
市民病院
リハビリ課

ID

751376216 (ほのか診察室)

問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

生活をしている中でやりづらい

動作、力が入らなくて上手くできない動作はありませんか。頻度は少なくても、目的とする動作がやりづらいとその動作に対して億劫になってしまふことがあると思います。もしかしたら、ちょっとした工夫や身の周りにある物を使用することで、そうした動作が楽になるかもしれません。

そのような時に役立つ用具を自
助具と呼びます。自助具は用具の
みを指すのではなく、既存製品の
導入・工夫、全く別の目的で開発
された商品や製品を生活行為改善
の自助具として代用する方法もあ
ります。

今回は、生活場面で役立つかも
しれない方法や道具を紹介します。

■ペットボトルオープナー

ペットボトルの蓋を開けるため
にはペットボトルを固定する必要
があります。様々な方法が考えら
れますが、例えば濡れタオルを
テーブルに敷き(滑り止めマット
でも可)、ペットボトルを押しつ
けながら蓋を回す、引き出しに
ペットボトルを挟んで固定し蓋を
回すなど、家庭にある物を工夫す
ることでもできることもあります。
手で蓋を開けることが困難な場合
には、既製品の自助具もあります。



■リーチャー

手の届かない場所にある物を操
作する自助具です。リーチャーは
①手先具、②柄、③グリップの大
きく3つに分けられます。

①手先具

手先具の形により、できること
が変わります。押す、引く、上げ
る、下げる、引つ掛けるなど、目
的とする動作によって形が異なり
ます。リーチャーの代わりに持ち
手が曲がった靴べらやハンガーの
針金を曲げることで代用できる場
合もあります。



②柄

リーチャーは遠くの物を操作す
る自助具であり、柄の長さの工夫
は重要なポイントとなります。

③グリップ

持ち手の把持のしやすさに限ら
ず、力の入れやすさや操作性も考
慮する必要があります。例えば、
握力が低下している場合や押した
り引いたりする動作の場合は、柄
を太くした方が使いやすくなりま
す。

ちょっとした工夫で動作が楽に
なることがありますので、頑張り
過ぎずに楽しく生活を送っていき
ましょう。

