



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

着替え動作に役立つ自助具

みなさん、こんにちは。今回は自助具シリーズの第2回目として、着替え動作の時に使用すると便利な自助具についてご紹介します。

リハビリテーション室 作業療法士 道下真紗美

自助具とは？

心身の機能上の理由から、日常生活で困難をきたしている動作を、自分で行えるように補助し、日常生活をより快適に送るために工夫された道具のことです。

自助具を使用することによって、自分では出来ないと諦めていたり、人に頼ってしまっていたりしていたことが可能になります。そのことにより、生活の幅・質が広がるだけでなく、精神的にも積極性が出てくるなど、自律生活を高める効果が期待出来ます。

着替える動作に関する自助具

日常生活の中で、服を着替えることは頻度が多い動作であります。麻痺などの心身機能の問題ばかりではなく、指の細やかな動きが出来ない、肩が痛くて腕が上がらないなどの誰もが抱える症状によっても阻害されやすいのが着替え動作です。

もっと楽に服を着替えたい、自分のこと自分でしたいという方のために、いくつかご紹介させていただきます。

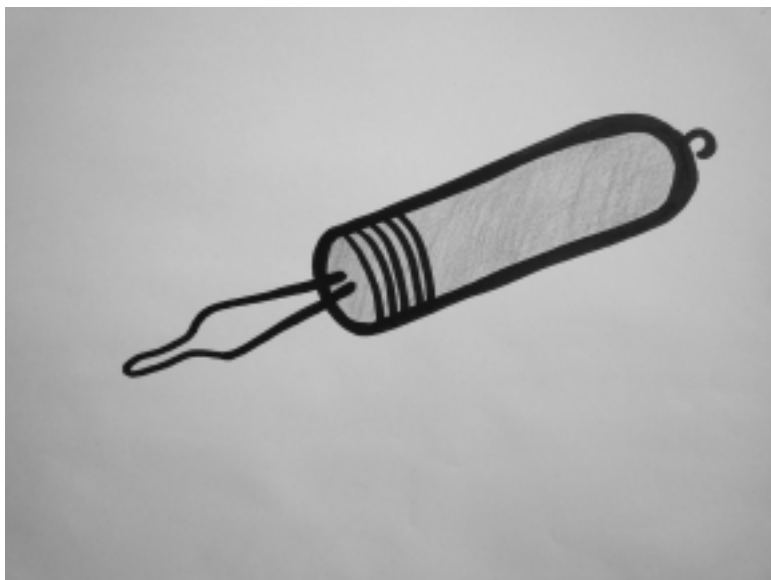
リーチャー



思うように体が動かせず、手が届かない時、腰が曲がって高い所の物が取れない時などにリーチャーを使用すると便利です。

カーテンの開け閉めなど色々な用途で使えます。

ボタンエイド



指先で小さなボタンを持つことが出来にくい、麻痺などにより片手でボタンをしなければならぬ時に使用すると便利です。

ボタン穴からボタンエイドを差込み、ボタンの糸を引っ掛け、ボタン穴に引っ張りながら通して使います。

ソックスエイド



股関節や膝関節の曲げ伸ばしが難しく、靴下をはくのが困難な場合に使用します。

足首の動きを必要とするため、足首の動きに制限がある場合はこれを使用しても困難なことがあります。また、指の細かな動きが難しい方、靴下のゴムが固い場合は使用しにくいです。

自助具は、福祉用具を扱っているお店で売っていますが、とても値段が高いものが多いです。また、基本的に身体の状態や能力、要望に合わせて作った方が、自分に合っており、より使用しやすくなります。お困りの方はぜひ御相談下さい。