



今回のテーマは「自助具」です

自助具って何だ？



脳卒中等により手が使いにくくなると生活上不便なことがでてきます。それに対し自助具を利用することで不便さが軽減することがあります。今回は、生活に便利な自助具を紹介します。



Q. 以下のような場面で、もしも手が使いにくかったらどうしますか？



えっ！  
どうしよう...



箸が使いにくい 歯磨き粉がつけられない 爪切りが使えない 錠剤の薬がだしにくい

自助具にはこんなものがあります



### 自助箸

軽く握るだけで物が掴め力を抜くと元に戻ります



### 歯ブラシキャッチャー

吸盤で洗面台に固定し溝に歯ブラシを差し込む



### 爪切り台

爪切りが板に固定され上から押せば切れる



### ループ付タオル

ループに親指をかければ洗うときにはずれない



### ボタンエイド

針金の穴にボタンをひっかけて引っ張るとボタンが通る



### 薬出し具

錠剤シートを差し込んで上から押すと下のケースに出る



Q. 自助具を購入するにはどうしたらいいですか？

まずは相談して下さい

担当のケアマネージャーがいる場合は、相談すると紹介してもらえます。または、お近くの福祉用具ショップで販売または紹介してもらえることがあります。自分達でする工夫として、以下のような方法もあります。

- ・ループ付タオル→今使っているタオルに弾性生地を縫い付ける
- ・爪切り台→廃材を土台として爪切りをガムテープで固定する
- ・歯ブラシキャッチャー→100円ショップで販売している場合があります



次号も  
お楽しみに！

病院のホームページにも掲載されていますので、そちらも見て下さいね。

<http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>