

CONTENTS



はじめに	02
自助具とは?	04
自立を支援するために	05
手の機能と自助具の適用のポイント	06
手を使うための身体の機能	07
手の機能	09
適用のポイント	12
主な疾患と自助具適応例	13
脳血管障害(片麻痺)	14
関節リウマチ	15
脊髄損傷(四肢麻痺作)	16
パーキンソン病	18

適用のポイント

□ 実際に使ってみる

疾病によっては、一日の中で体調の変動(日内変動)や疲れやすさ(易疲労性)が生じることがあり、自助具の使用が可能であっても安定して利用することが難しい場合があります。また、市販されている自助具の中には、同じ目的でも機能や構造が異なるものがあります。また、形状や大きさ、重量、材質などにも違いがあるため、使う方の能力にあったものを選択することが求められます。実際に使ってみて、使い勝手を確認しましょう。



□ 二次障害を生じないか

自助具を使用することで目的とする生活動作が行えるようになったとしても、上肢や身体の筋緊張を高める、関節の痛みが生じるなどの誤用症候群を起こすなど、疾病や障害状況によっては二次障害のリスクを高めてしまうことがあります。疾患や障害の特性に配慮して、自助具を選択することが大切です。



□ 使用するための訓練・指導は必要か

自助具を含めた福祉用具が一般の生活用具と異なるのは、使い方にノウハウが必要なところです。動作の正確性や安定性を高めるため使いこなすまでにある程度の訓練・指導の実施、自助具を使用しながら改良等の調整により、自助具がより効果を発揮することがあります。作業療法士などのリハビリテーション専門職と連携し、適用を判断しましょう。



【colum: 作業療法士との連携】

障害の程度や状態から自助具の適用についての判断に迷う場合や、市販品の自助具では使う方の障害状況に十分に適合ができず、改良や新規に製作する必要性が考えられる場合は、作業療法士に相談し助言や協力を得ましょう。

関節リウマチ

2

免疫の異常により関節に炎症が起こる全身性疾患で、進行すると関節が破壊され様々な機能障害が起こります。主な症状としては、関節の痛みや腫れで、手や足の指の関節に生じやすく、朝のこわばりも特徴の一つです。症状が進むと、関節の破壊に伴い脱臼や変形が起こります。

関節リウマチは自己免疫疾患で、症状を悪化させず生活を維持していくためには休養と適切な運動が必要です。日常生活においては関節に過度な負担をかけないように、予防的な視点からも動作の工夫や自助具の利用が必要です。

その① | 調理動作

調理動作には、食材の切断やビン・缶から食材を取り出す、調理器具の持ち運びなど、関節に負担がかかりやすい動作が多くあります。無理なく続けられるように自助具を利用しながら本人にあった仕方をを見つけましょう。

食材の切断では、持ち手が太い包丁や持ち手の角度が変えられる包丁を用いることで、硬いものでも切りやすくなります。また、食材を電子レンジで少し温めて切りやすくするなどの工夫や、あらかじめカットされた食材を使用し、調理にかかる作業を減らすことも有効です。

ビンやペットボトルのフタはオープナーを用いて楽に開けることができます。プルタブ式の缶の場合は、スプーンの柄を差し込み、てこの原理で開ける方法があります。



memo
