

毎日行っている日常生活動作を「片手が麻痺しているから」「力が弱くなったから」と諦めていませんか？
”生活の工夫”では身近なものを使用した日常生活の工夫や方法等についてご紹介します。

ゴミ捨て

悩み：左手に杖、麻痺側の右手にゴミ袋を持ち、ゴミステーションまで移動するのが難しい。

▶解決策



ゴミの分別ごとにリュックを用意し、ゴミ箱として使用する。



リュックを背負ってゴミステーションへ行く。

洗体

悩み：片手で背中を洗うことが難しい、家族に洗ってもらうことが難しい。

▶解決策



身体を洗うタオルを2枚を用意し、輪になるように縫い合わせる。



たすき掛けになるようにかけて、下へ引くようにして背中を洗う。

食器洗い

悩み：片手で食器洗う際、お皿の固定が必要、コップなどの深いものが洗えない。

▶解決策



吸盤付きブラシをインターネットなどで購入する。

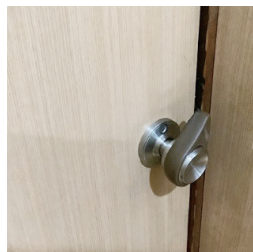


しっかり固定できて深い皿やコップも洗える。

ドアノブを回す工夫

悩み：手指の筋力低下のため、ドアノブを握ってまわすのが困難。

▶解決策



ドアノブにグリップを装着する。
※グリップは、100円ショップで購入できます。



ドアノブを握らなくても開閉できる。

小歩行器で物を運搬したい

悩み：自宅内の移動に歩行器が必要。歩行器で両手がふさがるため物を運ぶことが出来ない。

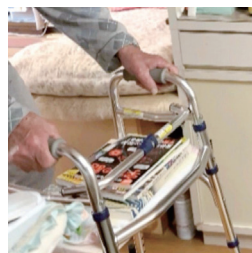
▶解決策



小歩行器と発泡スチロール板を用意する。



発泡スチロールをはめる。

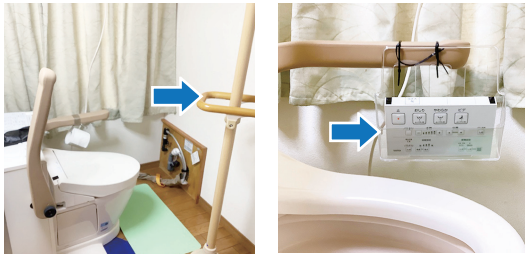


物を置いて運ぶことができる。

可動式水洗トイレの設置

悩み：ベッドサイドに設置したが、手すりなどがなく、一人で使うことが困難。

▶解決策



近くに手すり「ベ
ストポジション
バー」を設置する。
トイレ操作ボタンパ
ネルをかごに入れ
て近くに設置する。

移乗用福祉用具の活用

悩み：移乗や立位保持の介助量が増加し、一人で介助することが難しい。

▶解決策



移乗用福祉用具
「Hug」をレンタル
する。

排泄場所をポータ
ブルトイレに変更
する。

片手で髪を乾かす工夫

悩み：ドライヤーが持てないので自分で髪を乾かすのが難しい。

▶解決策



市販のドライヤー
スタンドを使用す
る。
一人で髪を乾かす
ことが出来る。

買い物カートを押す工夫

悩み：カートを片手で押すと歩行や姿勢が不安定で、右手はグリップを握り続けるのが難しい。

▶解決策



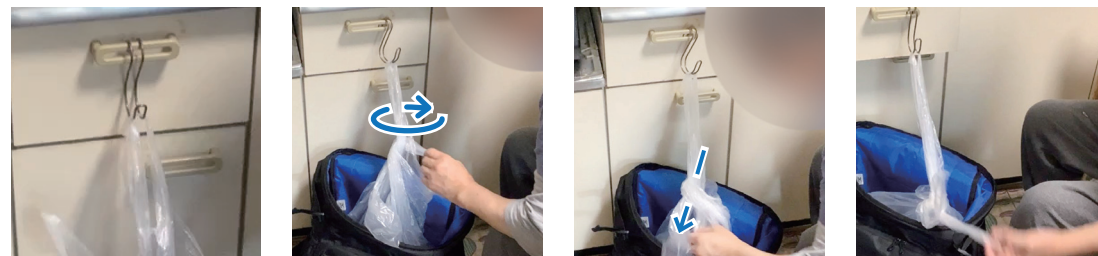
滑り止め付き手袋
を使用する。

カートから右手が
離れにくくなり、
歩行が安定する。

片手での袋結び

悩み：片手で袋結びをするのが困難、口を利用して袋結びはできるが衛生面などに心配がある。

▶解決策



戸棚の手すりに
S字フックを引っ掛
けて、ビニール袋
の片方の持ち手
部分を掛ける。

引っ掛けた持ち手
に、もう片方の持ち
手部分をまわす。

輪になった部分に、
持ち手を通す。

下に引くようにする
と結べる。