

CONTENTS



はじめに	02
その人らしい生活を続けるために	04
生活行為における自助具の活用について 評価の視点	04

生活行為別の特徴・評価の視点・自助具と適用ポイント

1.食事	06
2.整容	09
3.更衣	12
4.排泄	14
5.入浴	16
6.家事	18
掃除	19
洗濯	20
料理	21
7.余暇	22

評価の視点



視点① 自助具の適用を考えるためには、手や足などの身体機能面だけでなく、行為を遂行するための認知・遂行機能や生活環境なども押さえておきましょう。

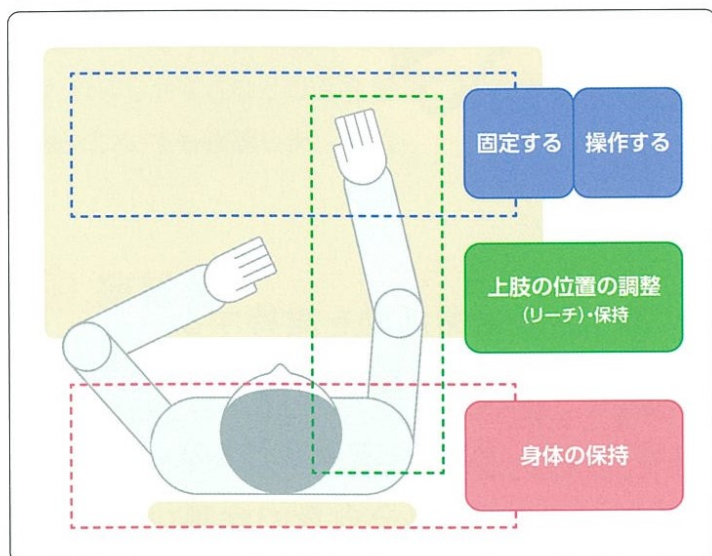


視点② 自助具の多くが手による操作を補うことを目的としているため、手を使うための身体機能と手の機能を理解し、どこに課題が生じているのかを見極めましょう。手を使うための基本的な機能は、目的の場所に迅速・正確に手を持っていくための肘関節や肩関節などの「リーチと保持」、その上肢の動きを支え固定する「身体の保持」、「手の固定と操作」です。

(図:手を使うための身体機能・手の機能)

視点③ 生活行為に「できない」ことがあっても、「できない」＝「全てができない」とは限らず、部分的にできることは多くあります。動作の工程を細かく分析していくことで、できる動作とできない動作が良く分かるようになり、できる動作を活かして、できない動作を補完するという視点で方法を考えることが重要です。

●手を使うための身体機能



身体の保持

- 手を使うときの姿勢は安定していますか？

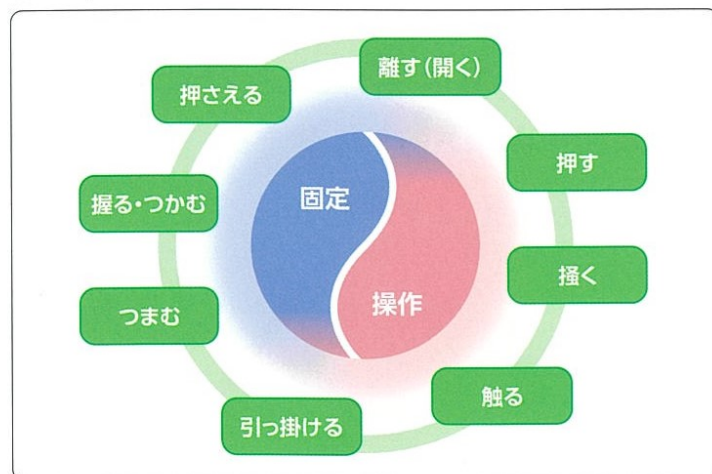
リーチと保持

- 手が届きますか？
- 手を保持できますか？

両手動作

- 両手で操作できますか？

●手の機能



手の機能は、「ものを固定する」機能と「ものを操作する(動かす)」機能に大別されます。これらの機能が組み合わさって、粗大な動きから繊細な動きまで行うことができます。

- ものを固定できますか？
- 固定する方法は？
- ものを操作できますか？



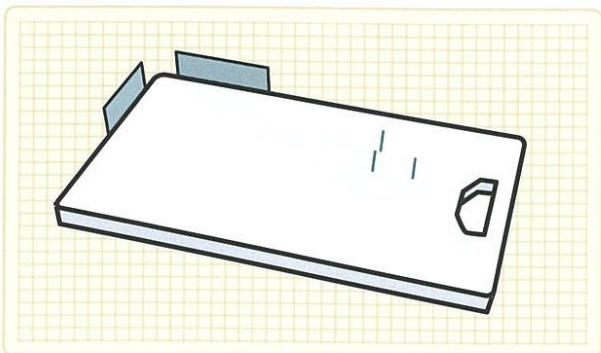
【料理】

料理は、家事の中でも難易度が高く、①献立を考える、②調理器具・食材の用意、③食材の加工・下ごしらえ、④調理、⑤食器に盛り付け、⑥配膳、⑦食器の片づけなど、多くの工程から成り立っています。自助具は、主に食材の加工・下ごしらえの場面において活用され、手の力が弱い方や関節に負担をかけられない方、片手で行う方などを対象とした用具が多く用いられています。

また、電子レンジで加熱できる容器(シリコンスチーマーなど)を使って、電子レンジで調理したり、カット野菜を使って工程を減らすなどの工夫なども自助具とセットで検討しましょう。

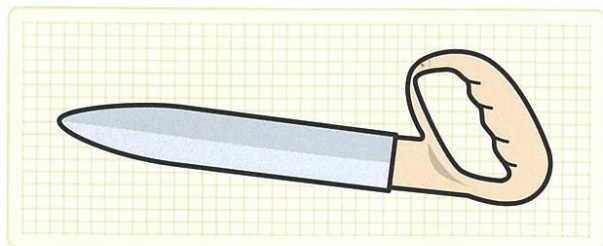
① 片手用まな板

食材を固定する機能(クギやエッジ)が付いたまな板です。片手で食材の加工を行う方や力が弱い方に用いられます。



② 角度が付いた包丁

手の関節に負担がかけられない方向への包丁です。グリップ部分に角度を付け把持しやすい構造になっており、グリップの角度を変えられるものがあります。食材を電子レンジで加熱して柔らかくしてから切るといった工夫も大切です。



③ 片手用皮むき器

片手で食材の皮をむくことができる固定型のピーラーです。テーブルなどに固定し、ピーラー上で食材を動かして皮をむきます。また、グローブの手掌部に凸部があり、両手ですり合わせるようにして皮をむくものもあり、手の力が弱い方が利用できます。

