

# リハビリニュース No.12

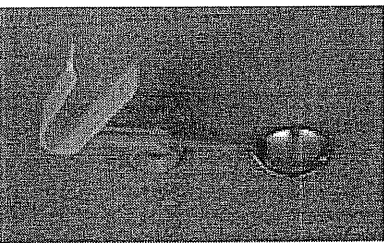
## ～自助具（お助けグッズ）について～

### ★☆☆自助具とは？☆☆★

自助具とは、心身機能・身体構造上の理由から、日常生活で困難な動作を可能な限り自分自身で簡単に行えるよう補助し、特別に工夫された道具です。

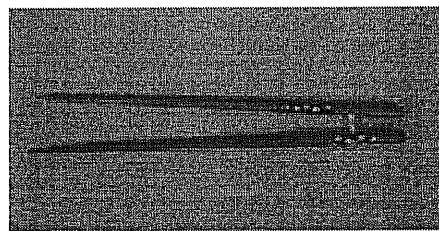
### ★☆☆自助具の紹介☆☆★

#### 1) スプーン柄



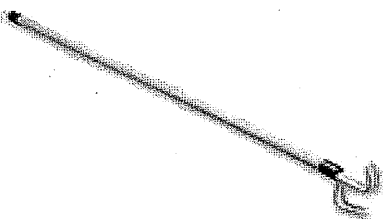
スプーンの柄など握った場合、手指に負担をかけるため、ホルダーに手を通しスプーンを保持します。

#### 2) バネ付き箸



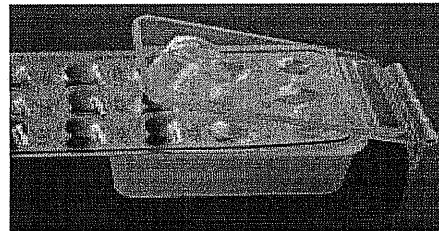
バネの力で箸を開くようになっています。

#### 3) リーチャー



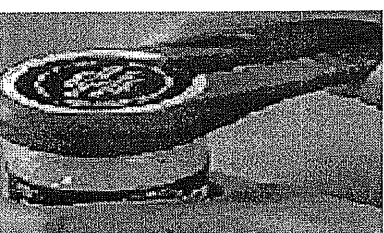
ズボンや靴下に先をひっかけたぐりよせながら着用します。

#### 4) 錠剤オープナー



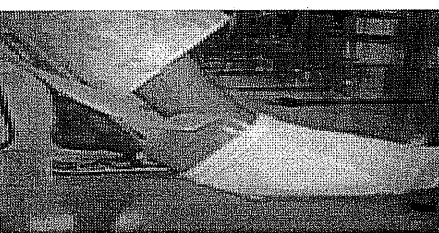
包装のアルミ箔側を下にし、薬を挟んだら、PET板を手の掌で押して、薬を箱の中に落とします。

#### 5) 万能ハンドル



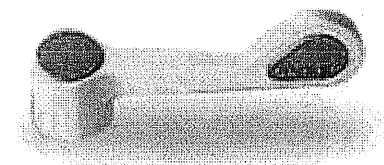
少ない力で瓶を開けることができます。柄の角度を調節することが可能です。

#### 6) ソックスエイド



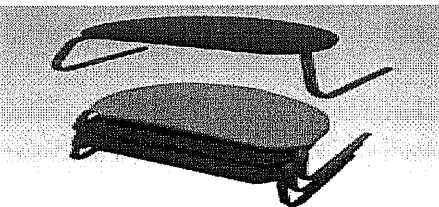
靴下にソックスエイドを入れ、足を入れた後にソックスエイドを引き抜きます。

#### 7) 蛇口エイド



ひねる蛇口を使用している場合、この蛇口に変えることで手への負担を軽減します。

#### 8) 正座補助椅子



正座するように膝を曲げて、椅子の下に足を入れて使用します。

自助具は今まで困難だった動作を補助し、関節にかかる負担を軽減することで生活の質を向上させてくれる道具です。自助具は自分に合ったものが一番使いやすいので、自分に合ったものを使用しましょう。自助具の種類は様々で、上記に載せた自助具以外にも多くあります。お困りになっている動作等がありましたら、リハビリスタッフにご相談下さい。