

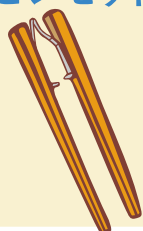


# 日常生活が今より楽になるかもしれません 自助具を試してみましょ！

## 自助具とは？

自助具とは、身体の不自由な人が日常生活をより便利に、より容易にできるように工夫された道具です。自助具を使用することで「動作が楽になった」「時間の短縮が出来た」など生活の質を向上させることがあります。今回は握力低下や手指の変形がある方向けの自助具を一部紹介したいと思います。様々な種類の自助具があるので実際に試してみたいはいかがですか？

### 1 ピンセット箸



手指の変形などの影響により箸で食べ物をつまむのが困難な方、利き手が使えず箸の先端がズレやすい方向に向いています。

### 2 太柄スプーン・フォーク



握力低下などの理由で、食べにくさを感じている方向に向いています。柄の部分が太くて持ち易い、長時間握っていても疲れにくい程度に軽い、といった特徴があります。

### 3 ペットボトル・缶オープナー



握力低下や摘み動作に困難が生じている方向に向いています。ペットボトルのキャップに装着し柄を持って回すことで蓋が開けられます。缶オープナーは、てこの原理でプルトップを引き起こして使用します。

\* 自助具は福祉や介護用品を取り扱うコーナーやお店で購入できます。

作業療法課

# 薬

## やくくすりに立つ！ のあれこれ

## File.16

### 保湿剤の役割と塗り方

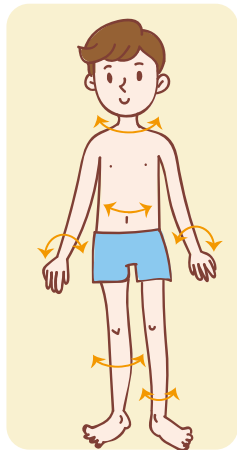
保湿剤は皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。お風呂上りに限らず、水仕事の後など必要に応じて塗るようにしましょう。基本的な塗り方は以下の3ステップです。

#### 基本的な塗り方

- 1 手を清潔にし、お薬を適量取ります。
- 2 塗る場所に、数か所に分けて薬剤を点在させます。
- 3 体のしわの方向に沿って、優しく広がっていきます。



2 塗る場所に、数か所に分けて薬剤を点在させます。

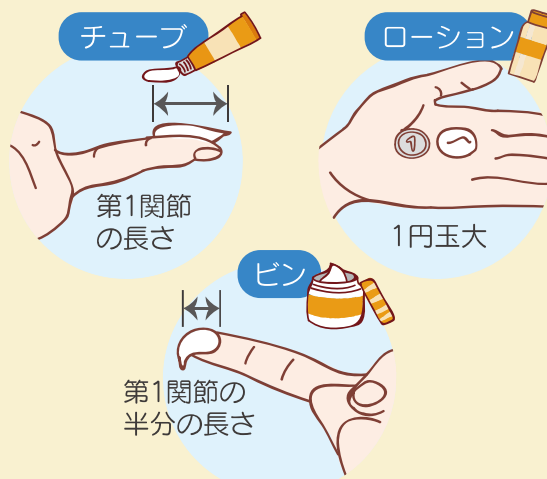


体のしわの方向に塗る

#### 使用量の目安

\* 一般的に、0.5gで手のひら2枚分に塗れるとされています。

#### 0.5gの目安



薬品管理課  
薬剤師 相田 茉莉