

## 自助具とは

自助具とは、体が不自由な人が日常の生活動作をより便利に、より容易にできるように工夫された道具です。自助具は福祉機器の中でもっとも身近な道具であり、生活を広げるものであるといえます。

## 自助具を選ぶ方法は

市販品から探す 販売されている品物に工夫や改造を加えて自助具にする  
使う人に適した自助具を作る、などがあります。

自助具を作る場合は、身体機能について専門教育を受けた作業療法士（OT）や理学療法士（PT）、看護師、保健師などの知識が必要です。

## 生活分野別の自助具について

### （食事）

自分で食事をとることは、大切な生活動作です。自分で食べたいものを食べたい順番で、時間がかかっても美味しく食べられることを助ける箸、スプーン、フォークや皿、茶碗などがあります。

### （入浴）

工夫されたボディータオル、長い柄の洗髪・洗体用具、手の甲で押して同じ手のひらで受けるシャワー容器、握らずに持てるシャワーノズルなどがあります。

### （整容・身だしなみ）

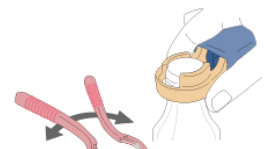
クシやブラシ、歯ブラシや爪切り、理美容用具から化粧道具まで対象になります。

### （トイレ）

片手で使えるペーパーホルダーや排泄処理用具、使いやすい排水レバーなどがあります。

### （家事）

自分で出来る範囲を少しでも広げることで生活の基本が広がります。掃除や洗濯の用具、調理用具や台所用品、容器類の開封、筆記や文具など



### （コミュニケーション）

電話機やパソコンは有効なコミュニケーション機能ですが、キー（ボタン）があります。使う人に合わせたキーボードスティックやダブルタッチを防ぐキーボードカバーなどがあります。

### （更衣）

衣類の着脱やボタンかけ、ファスナーの上げ下げ、ソックスやストッキングの履き脱ぎ、ネクタイをつけるなど色々な動作が組み合わされています。

### （趣味・娯楽）

片手でも使える織り機や編み機、刺繍枠などの手芸用品、握力が弱い人が使いやすい園芸用品やスポーツ補助用具もあります。

### （その他）

ドアの丸ノブや水道栓の開閉を容易にするレバー、薬の錠剤やカプセルを取り出す用具。



「使いやすい自助具は体の一部」になります。専門家などによく相談され、使う人の目的と機能にあった自助具を選び出していただきたいと思います。（李慶華）