

生き生きした生活を送ろう



困

ったときの

お助けガイド



動作が楽になる生活のヒント



一般社団法人 福島県作業療法士会

日頃困ったと感じる場面はどれですか？

目次

1. 起き上がりに不自由さを感じている方へ
2. 床からの立ち上がりに不自由さを感じている方へ
3. 重い荷物を運ぶことに不自由さを感じている方へ
4. 入浴で体や頭を洗うことに不自由さを感じている方へ
5. 洗濯物を干すのに不自由さを感じている方へ
6. 洋服のボタンを留めることに不自由さを感じている方へ
7. 食事で箸を使うことに不自由さを感じている方へ
8. ペットボトルのふたを開けにくく感じている方へ
9. 広口ビンのふたを開けにくく感じている方へ
10. 電話や会話を聞き取ることに不自由さを感じている方へ
11. 回覧板・新聞の見にくさを感じている方へ
12. 小銭の支払に不自由さを感じている方へ
13. 冬の安全な歩き方を身につけよう
14. トイレでの立ち座りに不自由さを感じている方へ
15. ドライヤーで髪を整えることに不自由さを感じている方へ
16. 掃除をするのに不自由さを感じている方へ
17. 洗い物をするのに不自由さを感じている方へ

動作が楽になる
生活のヒントがのってます



1

起き上がりに不自由さを感じている方へ

◎ふとんのめくり方 ※布団は横にめくると良いです。



◎楽な起き上がりの手順

布団から起きる場合



① 横向きに寝返り、両手を体の横に置きます。



② 手で体を押し上げて体を起こします。



③ 起き上がります。

ベッドから起きる場合



② 横向きに寝返り、両手を体の横に置きます。



② 足をベッドから下ろし、手でベッドを押しながら体を起こします。



③ 座る姿勢になります。



2

床からの立ち上がりに不自由さを感じている方へ

◎ 楽な立ち座りの手順



①足を伸ばして座ります。



②体をねじって手を横につきます。



③四つ這いになります。



④片膝を立てます。



⑤もう一方の膝も立て、手を床から離し膝の上に置き、立ち上がります。



⑥立った姿勢になります。

◎ 道具の工夫

(1)寝具を布団からベッドに交換すると楽に立ち上がれます。

(2)台や椅子の座面などの利用
四つ這いになった時に手の置きやすい位置に台があると立ち上がりやすくなります。



3

重い荷物を運ぶことに不自由さを感じる方へ

重い荷物を運ぶことは腰痛を引き起こす危険があります。

ご自分で運ばないことが一番ですが、運ぶ場合は運び方に注意することが大切です。

◎ご自身で運ばない場合

- ・重いものを購入する場合、事前に配達をしてもらえるか確認しましょう。
- ・地域の移動販売や配達業者を知っておくのも良いでしょう。

◎自分で運ぶ場合のポイント

① 膝を曲げて腰を下ろし持ち上げます。

- ・腰は垂直に保ちましょう。
- ・荷物は身体に密着させましょう。
- ・片膝立ちのような姿勢で行うと楽です。



② 小分けにして両手にバランスよく持ちましょう。



③ 高いところの物は、踏み台を使いましょう。



④ 運ぶ道具を活用しましょう。

- ・押して歩きます。



- ・背中に背負って運びます。



○荷物を運んだあとは、ゆっくり腰を伸ばしたり、回したりして筋肉をほぐすようにしましょう。



4 入浴で体や頭を洗うことに 不自由さを感じている方へ

高齢になると筋力低下や関節に動きが悪くなるなどして、
身体や頭を洗うこと、浴槽の出入りなどの入浴動作が難しくなることがあります。

◎浴槽の出入りをしやすくするポイント

浴槽への出入り ※配置はイメージです。その方の環境に合わせて配置して下さい。

立ってまたとくとバランスを崩し転倒の危険を伴います。

浴槽の縁の高さに合わせた椅子や台に腰を掛けてまたぎましょう。



縁の横にシャワーチェアを置き腰かけてからまたぐ。

シャワーチェア



浴槽の縁に座ってまたぐ。



バスボードを使う。

バスボード



かがんでまたぐ。
(足は後ろにひく)

浴槽内の移動や立ち上がり

浴槽内は滑りやすい状態です。

- ・浴槽内に滑り止めマットを敷く。
 - ・浴槽内にシャワーチェアを設置する。
 - ・浴槽の縁や壁に手すりを設置する。
- などで対応できます。



入浴関連の用具



浴槽用手すり



シャワーチェア



浴槽内椅子
すべり止めマット



バスボード



身体や頭を洗うための補助具

〈バナナカーブ ボディブラシ〉

関節に大きな負担をかけず少ない関節の動きで容易に体を洗うことができます。



首の後ろ・肩を洗う



背中を洗う



足を洗う



足指の間を洗う

〈バナナカーブ ヘアブラシ〉

手が届きにくいところの髪をとかすためのブラシです。



〈洗髪用ヘアブラシ〉

指先の力が低下するなどして洗髪が大変になったときに使用します。

電動と手動があります。



5

洗濯物を干すのに不自由さを感じている方へ

腕を挙げたまま洗濯物を広げたり、取りこむことが出来ますか？

例えば、五十肩などで肩が拳がらない、腰が曲がってうまく上の方に洗濯物をかけることが出来ない方はいませんか？

洗濯する、干す、たたむが役割になっている方も多いと思います。

工夫することで洗濯がいつまでも出来るようにしましょう。

干し方の工夫

- ・椅子に座ったまま洗濯物を干すことで、立っている時間を減らし、負担を軽減できます。
- ・乾燥機を使うと干す手間を省くことができます。

高さの工夫

高さ調整の出来る物干し竿や低いものを利用することで、肩を高く挙げる必要がなく、肩への負担を減らすことができます。



頭の高さ



肩の高さ



腰の高さ



低いものであれば座っても干すことができます。

道具の工夫

干す時に、洗濯籠などをおける台を用意しておく、かがむ必要がなく腰痛予防になります。



6 洋服のボタンを留めることに不自由さを感じている方へ

指先がうまく動かなかったり、力が入らなかつたりしませんか？

洋服のボタンや小銭を財布から出すなど小さなものをつまむことが不自由になっている可能性があります。

ボタンの工夫

- ・ボタンの数や位置を変えることで、手間を少なくすることができます。
- ・ボタンをつまみやすいもの(例:縁のあるもの)に変えると楽に留めることができます。
- ※他にも、ボタン穴を大きくしたり、ボタンの糸足を長くしたりゴムに変えるといった工夫ができます。

マジックテープの活用

- ・ボタンをはずし、マジックテープを縫い付けると留め外しが楽になります。
- さらに楽にするには、取っ手のようにリボンをつけます。
- ・色違いにすると掛け違いも防げます。
- ※マジックテープはお近くの手芸店やホームセンターで購入できます。

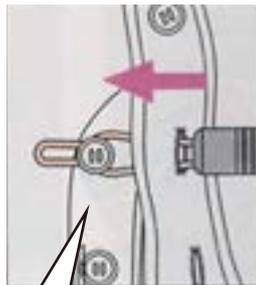
道具の活用

〈ボタンエイド〉

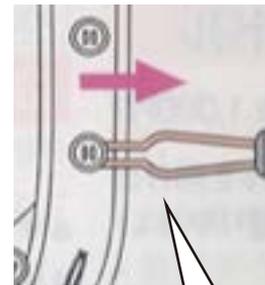
ボタンをはめる為の道具です。活用方法は以下の図の通りです。



※購入はお近くの福祉用具取扱い店へ



ボタンエイドを穴に差し込み
ボタンを「小」の位置にはめる



洋服の縁を押さえて
ボタン穴の方へボタンエイドを引く

7 食事で箸を使うことに 不自由さを感じている方へ

高齢になると、手の力がなくなったり、手指の変形が出たりして、箸が使えなくなる人が少なくありません。箸が使えなくなると、その代わりにスプーンやフォークを使用する人が多いようです。しかし、「日本食」はやはり箸で食べた方が美味しいと思う方も多くいらっしゃいます。

そんなときにおすすめなのが「^{じじょぐ}自助具お箸」。^{じじょぐ}自助具お箸を使用することで手の力が落ちてしまった方でも、お箸で食事することが出来るようになります。

◎箸の自助具紹介(一例)

ピンセット型箸(楽々はし)

- ・左右どちらの手でも使用できます。
- ・長さはいくつかのタイプから選べます。



つまみやすい箸(箸ぞうくん)

- ・右利き用と左利き用があります。
- ・麻痺のある方でも使いやすい箸となっています。



購入方法: ネット通販、福祉機器等取扱業者
金額: 1400~3,000円程度

◎箸が使いにくいことで疑われる病気

箸が使用しにくくなる原因としては、^{こうちどうさ}加齢に伴う巧緻動作(細かい動作)の低下、手指の変形などの他に脳卒中、頸髄症、神経根症、末梢神経障害、神経難病などいろいろな疾患が疑われる場合もあります。急に使いにくさが進行した場合はお近くの病院などへご相談ください。



8

ペットボトルのふたを開けにくく感じている方へ

加齢とともに指紋が薄れ、握力が弱くなるため開けにくくなる場合があります。その場合、以下のような工夫で開けやすくなります。

◎開け方の工夫

通常親指と人差し指・中指でつまみながらひねることで開ける場合が多いですが、中指を軸にして蓋を手のひらで包み込むようにしてひねった方が、力が入りやすいです。



◎道具の工夫

通常親指と人差し指・中指でつまみながらひねることで開ける場合が多いですが、中指を軸にして蓋を手のひらで包み込むようにしてひねった方が、力が入りやすいです。

ペットボトルオープナー

100円ショップやホームセンター等に販売されています。ペットボトルの蓋にはめ込むことで、力が入りやすい構造になっています。形は様々ありますが、その一例を挙げます。



ゴム手袋

ゴム手袋をはめてキャップを回すことで、滑りにくなります。

すべり止めマット・布巾

100円ショップに売っている滑り止めマットや、濡らした布巾を使うと、滑りにくなり軽い力で開けられます。



◎握力のトレーニング

ボール握り

肘を伸ばした状態でゴムボールを握る、離す運動を素早く繰り返す。(ボールが無い場合にはタオルを丸めたものなどでも効果的です)



9

広口ビンのふたを開けにくく感じている方へ

ジャムや薬などの瓶や蓋を開ける際の開けにくさは、蓋に対してうまく力が入らないことや、握力の低下が原因の可能性が非常に多いと言われています。
その場合、以下のような工夫で開けやすくなります。

◎握力のトレーニング

「7、ペットボトルのふたを開けにくく感じている方へ」のページをご覧ください。

◎開け方の工夫

- ・瓶の中は密閉・真空された状態のため若者でも開けにくいとされています。瓶をひっくり返し、瓶底を手のひらで何度か叩くと、中のものが動く音がします。そのあと開けやすくなる場合があります。
- ・瓶をひっくり返し、蓋口をスプーンや缶切りのような硬いもので叩いていくとふたが緩くなることで開けやすくなります。

◎道具の使用

- ・濡れタオルでふたを覆い、固定した状態で瓶の方を回す。
- ・蓋に輪ゴムを2重、3重に巻き付けて蓋を掴みながら瓶を回す。
- ・ゴム手袋(または滑り止めつき軍手)をはめ蓋を回す。
- ・一度開けた瓶に関しては蓋と瓶を掴みながら瓶を回す。
- ・ホームセンターや100円ショップに売っている、瓶の蓋を開けるグッズを使用すると手軽に開けることができます。



10

電話や会話を聞き取ることに不自由さを感じている方へ

◎よりよく聞くためのポイント

適切な補聴器を選択・調整すること

まず、補聴器が必要な状態かどうかをお近くの病院(医師)などへご相談ください。補聴器には様々な種類があります。ご自分のタイプに合わせて補聴器をきちんと調節してくれ、かつアフターケアを十分に行ってくれる販売店を選ぶと良いと思います。購入後は定期的に相談医や専門店を訪れ、常に自分の聞こえに合った状態で使用することが重要です。

表:補聴器の形状と特徴

- 耳穴タイプ
- 耳かけタイプ
- ポケット型



聞きやすい環境を周囲がつくること

付けっぱなしのテレビ音など、聞こえの妨げとなる音は消して話しましょう。正面から口の動きや表情を見ながら話しましょう。耳垢が聞き取りにくさの原因となる場合があります。

- ・電話の工夫
- ・電話拡声器
- ・難聴者・高齢者用電話機



電話拡声器



高齢者用電話機

◎聞き取りにくい場合の生活上の注意・工夫

- ・屋外の歩行や自動車の運転には十分注意しましょう。
- ・高齢者の場合高い音(声)が聞き取りにくくなる場合があります。低音で話すことで聞き取りやすくなる場合があります。



◎環境の改善

まずは文字が見やすい環境を設定しましょう。

- ・500ルクスの明るさ(通常の蛍光灯ならOKです)
- ・静かな環境で集中して読むことも大切
- ・窓のある外を見ることのできる場所

眼鏡

自分の視力を知っていますか。適切な眼鏡を使用する必要があります。

また、眼鏡はつけ外しが簡単で必要な時にだけ使うことが出来るので便利です。

拡大鏡

写真のように、手に持つタイプやライトのついたものや眼鏡に取り付けるタイプのものなど様々な種類があります。



スマートフォン・タブレット端末対応アプリ

普及が広がっているスマートフォンやタブレット端末に対応したアプリケーション『拡大鏡』で細かい文字を見やすくすることができます。



【搭載機能】

- ・ズーム機能で自分の見やすい大きさに変更可能／写真撮影をしてみたい部分だけを閲覧
- ・消音機能もついているので写真撮影の際、図書館などでも安心／ライト／ピント修正

◎目の体操

疲れた時には目の体操をして気分転換をしましょう。

- ①目を大きく開ける、ぎゅっつつむる
- ②目を上下に動かす
- ③目を左右に動かす
- ④目を時計回り、反時計回りに回す

※この体操を5回ずつ繰り返しましょう。



12 小銭の支払いに 不自由さを感じている方へ

指先がうまく動かなかったり、力がいらなかつたりしないですか？

小銭を財布から出すなど、小さなものをつまむことが不自由になっている可能性があります。

◎環境の改善

小銭が入っている口が大きく開く大きめの財布に変えてみましょう。



◎電子マネーの利用

プリペイド式電子マネーはカードにあらかじめ入金(チャージ)しておくことによって、買い物時にはそのカードで支払いができるというものです。カード1枚で支払いができるため、小銭の選別で困る心配がなくなります。



13

冬の安全な歩き方を身につけよう

冬の道路は雪が積もっていたり凍っていたりといつもの道路状況とは異なり、転倒してケガをする危険性が高くなります。特に高齢者の転倒は骨折につながりやすく大変危険です。この冬を健康に過ごせるよう雪道での安全な歩き方を身につけましょう。

◎歩き方のポイント

- ①一歩一歩は小さく
- ②足の横幅を少し広めに
- ③足の裏全体をつく

・また、冬は路面が悪だけでなく、交通量が多くなり渋滞も起こり易くなります。
気持ちの焦りは転倒や事故につながります。時間と気持ちに余裕をもって行動しましょう。

◎転倒多発地点に注意

以下の場所は転倒しやすい場所と考えられますので、注意して歩きましょう。

- ①横断歩行の白線部分
- ②マンホールや水道元栓の蓋
- ③側溝の蓋
- ④お店や仮設住宅の入り口



・雪が積もっているとわかりにくく、道路だと思って足をついた時に滑ることがあり、注意が必要です。

◎道具の工夫

冬の靴の選び方

・雪道を安全に歩くためには、靴底に深い溝がある靴を選びましょう。
靴底のゴムはやわらかい物の方がグリップ力は強く、より滑りにくくなります。



杖も冬使用に

・杖も冬物に変えましょう。
着脱式の杖用アイスピックを着けると雪道でも滑りにくくなります。



14

トイレでの立ち座りに 不自由さを感じている方へ

トイレに行った際に立ち座りが大変になったと感じていませんか？

手や足の力が弱くなってきている可能性があります。毎日の生活で欠かせないトイレ動作。道具の使用や環境の工夫をすることでトイレでの立ち座りがよりスムーズに行えるようになります。

◎道具の工夫

- ・100円ショップ等に売っている滑り止めシートを手すりに巻き付けることで手すりをしっかりと掴むことができ、スムーズに立ち上がることができます。
- ・ホームセンター等に売っているバスマットでクッションを作製し、手すりを持ちクッションに膝を当てることで踏ん張って立ち上がることができます。

〈滑り止めマット使用〉



〈バスマット使用〉



◎立ち座りのトレーニング

- ・手すりやテーブルなど支えになるものを掴みながら、椅子からの立ち座り練習を繰り返し実施しましょう。

(握力低下を補うために滑り止め付き軍手等を着用して練習すると、立ち座りの際にしっかりと体を支えられることができます)



15

ドライヤーで髪を整えることに 不自由さを感じている方へ

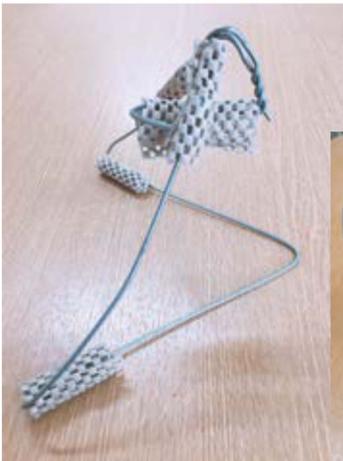
片手でドライヤーを持ち続けながら髪を整えるのが難しく困っていませんか?そんな時に
おすすめなのがドライヤースタンド。お近くの電気量販店等でお買い求めいただくか、ご自
宅で針金ハンガーを使用し製作も可能です。

◎道具・環境の工夫

針金ハンガーを半分に折り、フック部分を折り曲げて「ドライヤースタンド」を作成。
滑り止めに巻きつけ、ドライヤーを支えるようにしています。

ポイント ……針金ハンガーは、針金が頑丈なものがオススメです。

安定感がない時は、ハンガーの三面に板を取り付けると良いでしょう。



市販品はネットショッピングにて3,000円程度で
購入可能。



16

掃除をするのに 不自由さを感じている方へ

両手を使って雑巾を絞ったり、洗って窓ふきをしたり、モップや掃除機をかけることができますか？

例えば、握力が弱くなり物を握りにくい方や、足の筋肉が弱くなり掃除がやりにくくなっている方はいませんか？

掃除も工夫することでやりやすくなり、筋力トレーニングにもなります。ぜひ参考にしてみてください。

◎雑巾を絞る工夫

- ・普通の雑巾では厚手でサイズも大きいため、マイクロファイバー（汚れ落ちが良い）の布を使用することで、絞りやすくなります。
- ・握力が弱い手で雑巾を握り、反対の手で絞ります。半分絞ったら、反対にして残り半分も絞ることで、きちんと絞れます。

◎雑巾を洗う工夫

- ・雑巾を洗濯バサミで洗濯板に固定し、洗濯板を洗面所と自分で固定することで、片手でも雑巾を洗うことができます。（洗濯板が小さすぎないように注意）
- ・雑巾以外にも、靴下などの頑固な汚れ物も手洗いすることができます。



窓ふきでの立位バランストレーニング

立ったまま、足元から頭の上まで、股関節・膝の屈伸や肩を上に挙げることを意識しながら、窓を拭くことで、全身を使用し立位バランスのトレーニングにもなります。



17

洗い物をするのに 不自由さを感じている方へ

食器洗いをする際に、前屈みになると腰が痛くなったりしていませんか？
前傾姿勢での作業が腰痛の要因かもしれません。食器洗い場面の動作や流し台の高さを確認し、工夫することで楽に食器洗いができるかもしれません。

◎流し台で洗い動作確認

- ・自宅で実際の食器洗い場面を確認してください。流し台が低いと前傾姿勢が強くなり、腰痛を引き起こしやすい要因になってしまいます。



◎洗い動作の工夫

- ・肘を乗せる台を作成し、台に肘を乗せて洗い物をします。
台にひじを乗せることで、前傾姿勢が軽減し腰痛が軽減します。

◎台の作成方法

- ・100円均一などで購入可能な発泡スチロールのブロックを加工します。ポイントは発泡スチロールの片面中央に、自宅の流し台のシンク淵の幅に合わせてカットして使用することができます。



参考

一般社団法人 日本作業療法士協会 「生活のあれこれ」
福島県相談支援専門職チーム会津 「冬の暮らし方」
株式会社QOLサービス 「活動」と「参加」のリハビリ・訓練アイデア集
公立大学法人 首都大学東京 総合事業における効果的なIADL改善プログラム実践マニュアル

