

プログラム5(6) 『コラム「ちょっとひと工夫」』

生活目標 家事を無理なく楽しく続けよう！

目的・効果 普段行う活動を、用具の工夫で無理なく効果的に行う

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5～10分	自宅で			内容に応じて

注意点など

1. 説明

- 用具の工夫で、家事や普段の生活が無理なく行うことができる。普段の生活での困りごとを聞いたらアドバイスを。(山形県作業療法士会ホームページでも紹介しているので参考にして。)
- 用具の選定が難しい時は、地域包括支援センターや福祉用具事業所、専門職に相談して。

2. 「S字フック」

- 洗濯物干しなどの高さを、目の高さに洗濯バサミがくるように調整できる。また、複数個組み合わせることで、座って干せる高さにもできる。

3. 「ワゴン」

- 洗濯物の入ったカゴなど、重い物や大きい物を運ぶ時に便利。洗濯物を取り出す時もかがまなくてもよくなる。

4. 「台車」

- ゴミ出し、プランターや植木鉢の移動など、屋外で重いものを運ぶ時に便利。

5. 「シルバーカー」

- 両手で支えて歩け、疲れたら座って休める。荷物を載せられる。

6. 「杖」

- 最近は柄もいろいろある。折り畳み式もある。

7. 「その他」

- 水道の蛇口をレバー式にする(手首が楽)。
- 台所で下ごしらえをする時、椅子(テーブルも)があると足腰が楽。

