

「ちょっとひと工夫」

- 用具の工夫で、家事や生活、趣味活動を無理なく続けることができます。山形県作業療法士会ホームページでも紹介していますので参考にしてください。
- 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、身近な専門職に相談しましょう。

● 「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、また、座って行える高さにもできます。



● 「ワゴン」

洗濯物の入ったカゴなど、家の中で重い物、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ります。



● 「台車」

ゴミ出し、プランターや植木鉢など、屋外で重いものを運ぶ時に便利です。



● 「シルバーカー」

両手で支えて歩け、荷物を載せられます。また、疲れたら座って休めます。



● 「杖」

色や柄もいろいろ。折畳み式もあります。

● その他

- ・ 水道の蛇口をレバー式にすると手首が楽でしっかり閉まります。
- ・ 台所で下ごしらえをする時、椅子とテーブルがあると足腰が楽です。

