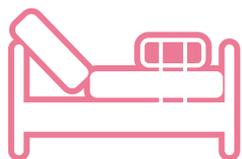


自助具編



**自助具の選び方、
利用のための基礎知識**



はじめに

福祉機器は、市場の拡大とともにさまざまな種類の機器が発売され、それとともに事故も増えています。福祉機器を安全に使用するには、自分にあう適切な福祉機器を選ぶとともに、正しい使用方法を守っていく必要があります。



本会では福祉機器を利用するための基本的な情報や知識を広めるとともに、より理解を深めていただくために、毎年、国際福祉機器展の会場内で「福祉機器選び方・使い方セミナー」を開催しています。

本テキストは同セミナーの副読本として作成しました。

冊子には、利用者にあつた福祉機器を選ぶ時のポイントや使用する時の注意点、福祉機器の機能や効果的な使い方を掲載しました。また、利用者やその家族だけでなく新任のケアマネジャー、ホームヘルパーや介護職員など、福祉機器をはじめて利用する、まだ慣れていないといった方々を対象にしているため、法律用語や専門用語をなるべく避け、わかりやすい用語を使うようにしています。



福祉機器を適切に選ぶためには、利用者の身体状況や住環境を踏まえて考えていく必要があります。また、現物の試用と専門家のアドバイスが欠かせません。

セミナーや資料で得た知識だけで選ぶのではなく、まず現物を見て、さわって、試すとともに、福祉機器の常設展示場をはじめ地域包括支援センターや介護実習・普及センターなどの相談機関でご相談されることをお勧めします。



本テキストは企業の協力を得て作成していますが、掲載した製品を推奨するものではなく、かつ、評価するものでもありません。

福祉機器は多種多様にわたっています。本テキストに掲載している福祉機器は、あくまでもその人にあつた機器を選び、使っていくための知識や情報を提供するための一例であることをご承知おきください。

本テキストの文章、イラスト等の著作権は本会または情報提供者に帰属します。

ここに掲載する福祉機器選び方・使い方の図表、イラスト、文章等は著作権法上認められる範囲を超えて、転載等はできません。





自助具とは

人の身体的な機能は常に変化しています。思わぬ病気や事故あるいは加齢による変化から、日常生活の中で不便なことやできないこと、人に頼みたいと思うことがでてきます。

自助具は、身体の不自由な人が日常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、文字どおりの『自らを助ける道具』です。そして、福祉用具の中で最も身近な道具として、利用者の生活の幅を広げてくれるものであると言えるでしょう。

1 自助具の発想と考え方

自助具の発想は、「できないこと」「不便なこと」「困難なこと」に気づくことから始まります。

そのためには、まず自分自身に問いかけます。

身体が不自由になったから、あるいは年齢のせいだ「この動作が困難になった」。それでも「こんなことができるようになりたい」。では「誰に頼もうか、誰に相談したらいいのか」と、考えを展開していくことです。

身体の不自由な人に接している人も同じです。親切的な介助や介護も大切ですが、何とか本人が自分でできる方法がないか、自立支援を考えてください。

次に、協力者（作業療法士や理学療法士、家族、自助具の作り手など）と一緒に、どうすればできるようになるかを考えます。

そのときに大切なことは、使う人の目的と身体的な機能を理解することです。

そのためには使う人の動作を観察し、分析しなければなりません。どのような自助具が使えるかを判断する際の基本になります。

観察と分析を通して目的に適した道具がイメージできます。その人の不自由なことを自分に置き

換えてみて、どうしたらできるようになるかを考えて進めることです。このとき一つの方法では失敗することがあるので、いくつかの方法で自助具を考え、最も適した構造、大きさ、重さ、形、色、デザインへと思考を広げることが大切です。「使いやすい自助具は身体の一部」になります。くれぐれも使う人を基準に考えてください。

●使えない自助具

大きい、重い、機能が複雑など。

●使いたくない自助具

見た目が良くない。使う人の感性が考えられていない。

2 自助具を選ぶ

市販されている自助具は、輸入品中心の時代を経て国内でも開発が進み、種類も増えてきました。また、最近ではより多くの人に配慮した考えで作られたユニバーサルデザインの製品も出回るようになりました。

しかし、使う人の生活環境や障害は一人ひとり異なるため、その使用目的と身体機能を理解した上で選ぶ必要があります。

選ぶ際には、機能説明や仕様書を見るだけでなくその使い勝手をイメージし、サイズや重さが使う人に合っているか、介護用品ショップや福祉機器の展示場で実際に手に取って試してみることが大切です。また、専門家のアドバイスを得ることも必要です。

本書に記載する自助具はほんの一例です。

最後に紹介するウェブサイトや出版物で詳しい情報を入手してください。



自助具を生活の分野別に見てみましょう

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、時間がかかってもおいしく食べられることを助ける箸、スプーン、フォーク、皿、茶わんなどがあります。

家 事

自分ででき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、容器類のふたのオープナーなどがあります。

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。

更 衣

衣類の着脱やボタン掛け、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、ネクタイを着けるなどいろいろな動作が組み合わされています。

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。

入 浴

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

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器ですが、キー（ボタン）操作が必要です。そのために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。

趣味・娯楽

カードを持たなくてもゲームができるトランプ立て、マグネットを組み込んだ碁石や将棋の駒、片手でも使える織り機や編み機、刺しゅう枠などの手芸用品、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
- 差し込んだ鍵などの小さなつまみを回すハンドル
- 大きなガラス戸や冷蔵庫のドアなどの吸盤構造の取っ手
- 手の届かないところのものを取る、引き寄せるなどの動作を補助するリーチャー（長い棒の先にはさみ部があり物をつかむことができるもの）
- 薬の錠剤やカプセルを取り出す用具
- 車いすに取りつける傘差し器
- 足に装具をつけた人が、訪問先でそのまま家に上られるようにした、靴の上からつけるオーバーシューズ
- 車いすの人が、訪問先でそのまま上られるタイヤカバー

市販品から探す

市販されている自助具も増えてきていますので、是非手にとって比較してみましょう。そして、形状、重さ、機能や構造、材質、価格などをよく調べるのが大切です。特に食器などは複雑な構造で清潔が保てないものも見かけます。輸入品では生活の場面で使い方が異なったり、また、体格の差や習慣の違いから身体に悪い影響を及ぼす場合もあります。

自助具として販売されていない一般日用品や専門家が使う道具の中にも、工夫次第で自助具に利用できるものがたくさんあります。また、視点を変えて本来の使い方以外の方法で使うことにより、その人の生活に活用できることもあります。

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

市販されている自助具を、その人により合うように改良することができます。

市販されている品物を組み合わせたり、改造したりすることで使いやすい自助具になります。

使う人に適した自助具を作る

自助具を必要とする人の目的や使い方は一人ひとり異なる場合が多く、その人に合った自助具を作らなければなりません。（自助具作りの項を参照ください）

自助具を選ぶときに大切なことは、"まず自助具ありき"ではなく、使う人の目的と機能に合った自助具を選び出すことです。



3 自助具の活用事例

写真1



リウマチのAさん

リウマチにより手先に痛みを感じるようになり、動かすのが苦痛になってきたAさん。福祉機器展で自助具の製作ボランティアと出会い、展示されていた自助具の中から料理に使う包丁を依頼しました。出来上がったのは、角度のついた柄の包丁（写真1）です。押し切りで使ってみると痛みもなく、以前より楽に物を切ることができました。そこで、次は洗濯バサミを依頼することにしました。手元に届いた洗濯バサミは、一見したところ今までと何ら変わらないもの（写真2）でしたが、使ってみると非常に軽い力で開くことができ、指先に力の入らないAさんにも楽に使える洗濯バサミでした。製作者の話では、『バネを弱い物に変えたのでは、挟む力も弱くなってしまいが、研究の結果、バネの位置をずらすだけで従来の約1/3の力で開き、挟む強さはほとんど変わらない洗濯バサミができるようになった』とのことでした。

写真2



写真3



最近家でよく使っているのは、電気器具のスイッチを入れるときに、指先で押す代わりに使うスティック状の自助具（写真3）です。これで、何でも楽に押すことが可能となりました。

写真4



その後、Aさんは腕も上がりにくくなり、自分の身の回りのことで必要な自助具を依頼するようになりました。髪をとかす長柄のついたブラシやクシ（写真7）は、旅行に持っていくので、折り畳み式にしてもらいました。その他にも、持ち手部の幅が広い鍵（写真4）や楽に爪を切るための広いレバーが付いた台付き爪切り（写真5）、グリップ付のスプーンやフォーク（写真6）など数多くの自助具を依頼し、気がつくといくつかの自助具を使っていました。

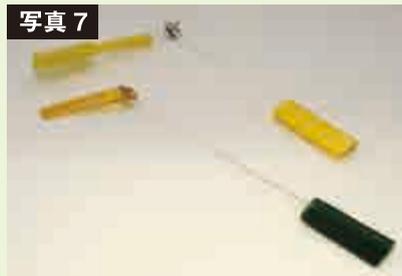
写真5



写真6



写真7



足先で絵を描くBさん

福祉施設で生活するBさんは、唯一自由に動く足先で、絵を描いたりパソコンを操作しています。当初は、一般の運動靴の底に金具で筆を固定したのを使っていたのですが、重くて長時間の作業は難しかったようです。そのため、もっと軽い物を作って欲しいと要望しました。

そうして出来上がったのは、室内履きに発泡プラスチック板を敷いてアルミ棒を固定し、その先端にコルク粘土で筆差し部を設けたフットスティックです。重さは以前に比べて約1/3まで軽くすることができました。

以来、Bさんはいくつもの自助具をこわれるまで使っています。今使っているのは5代目で、Bさんによく似た顔のアプリケが付いた室内履きを利用した自助具です。



Bさんと作品『モンゴウイカのダンス』



左端は当初の重いホルダー、
右端は現在のホルダー



片手で薬を飲むCさん



錠剤パックを穴に押し付けて薬を取り出す



脳梗塞で片麻痺のあるCさんは、毎日食後に処方してもらった数種類の薬を飲むのですが、ブリスターパック（銀紙のケース）から錠剤をうまく押し出せず、いつもヘルパーさんに手伝ってもらっていました。

しかし、なんとか自分のペースで薬を飲みたかったCさんは、自助具作りのボランティアに相談して、『錠剤取り出し器』の製作を依頼しました。

出来上がったのは、上面に形の異なる4つの穴が開いた台と、その受け皿のセットです。錠剤パックを形の合う穴に押し付けると、銀紙が破れて錠剤が皿の上に押し出され、簡単に取り出せます。さらに、薬が落ちないように両側にガイドのついた受け皿で薬を一度に口の中に入れることもできるようになりました。Cさんは薬を飲むことに抵抗がなくなり、最近は体調もいいといっています。



3本のマウススティックを使いこなすDさん

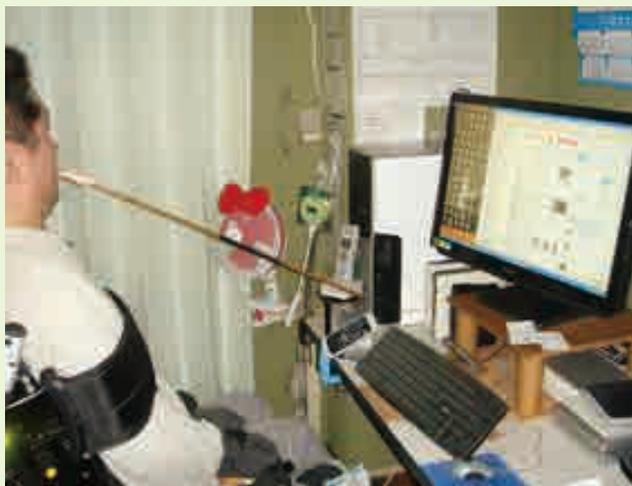
脊髄損傷のDさんは30年程前にOT訓練の一環でマウススティックを使い始め、現在では日常的に3本のマウススティックを使いこなしています。

昼間はデスクトップパソコンを操作するために、80cmもある長いマウススティックを使ってキーボードを打っています。これは、ただ長いだけでなく、キーを確実に押せるように重量バランスを考えたマウススティックです。

外出時は車いす上でスマートフォンを的確に素早く操作するために、28cmの短いマウススティックを使います。これは、スティックの先を5度程下に折り曲げて、タッチパネルを確実に操作できるように工夫されたものです。

寝る前はベッドに横になり、タブレット端末を使って今日一日の情報を確認します。この時は、長さ40cmのマウススティックを天井向きに操作しますが、このスティックはカーボン製で軽く、上向き操作でも楽にパネルにタッチできるものです。

同じマウススティックでも、操作する機器や生活の場面により形状や材質の異なるタイプが必要となりますが、それらを生活スタイルに合わせて使い分けることで、自らの生活をより便利により質の高いものにして行くことができます。Dさんにとって、マウススティックを使うことは日常生活の一部であり、これなくしては生活が組み立てられない存在になっているようです。



みんなと一緒に給食が食べたい E 君

筋ジストロフィーの E 君は、これまではお母さんの介助を受けながら食事をしていました。中学に進むと給食が始まるのですが、自分一人での食事には不安があります。それでも『みんなと一緒に、教室で給食が食べたい』という思いから、一人でもうまく食べられる食事用具が欲しいと要望しました。そこで製作されたのが、長さ／27cm・重さ／26g の長柄付きのスプーンとフォークです。使い慣れるには多少の練習が必要でしたが、今ではすっかりお気に入り、壊れた時の交換用に、また外出先でも使えるようにと色違いのストックも備えました。

自分のことはできるだけ自分でするように意識が変わってきた E 君は、歯磨きも一人でできるようにしたいと考えました。そして出来上がったのが、電動歯ブラシ用のロングフォルダーです。電動歯ブラシをフォルダーに差し込み、ブラシに歯磨き粉を付けてスイッチを入れ、フォルダーをお腹でしっかりと保持した状態でブラシを口に含めば、手をあまり動かさなくても顔を動かすことで歯磨きができます。

E 君は、また一つ自分でできることを増やして、生活の幅を広げています。



長柄付きのスプーンとフォーク



電動歯ブラシ用ロングフォルダー

利用者の声

『自分でできる』、そして『人にしてあげられること』の喜び

10 年前の交通事故で頸椎に損傷を負い、下半身不随のため車いす生活を余儀なくされた S さん。2 年間病院でリハビリに励みましたが、手首から先にも麻痺が残ってしまいました。

退院後は自分の生活を取り戻そうと、車の免許を取得したり大学に復学するなど積極的に動き始め、卒業後は市役所に 3 年間勤務しました。

それでも毎日の生活はヘルパーさんと家族頼みで、すべて人にやってもらうばかりの生活には大きなストレスを感じていました。

その頃、知人からボランティアで自助具を製作するグループがあることを教えてもら



い、ホームページを検索して何とか連絡を取ることができました。Sさんは早速工房まで出向いて、これまでの思いの丈をすべて吐き出すように『こんなものが欲しい!』と、幾つもの自助具の製作を依頼しました。依頼品は15品目にも上りましたが、すべて『やってみましょう!』と引き受けてもらえたことが嬉しく励みになりました。

最初に完成した自助具は、手に固定するホルダー付きのお玉・フライ返し(大と小)・泡立て器・ヘアーカーラー・パン切り包丁・コップホルダー・しゃもじの8品です。ホルダーに手を通すと、固定された道具は手首と腕の力で動かすことができ、少し激しい動きを必要とする泡立て器以外は、すべて使うことができました。

自分でできることが増えていくと徐々に自

信が持てるようになり、『次は、次は…』と生活の幅が広がっていくことが実感できました。そして、それ以上に『自分が料理をし、ご飯をよそってあげる』など、"人に何かをしてあげられる"ということが嬉しくて、大きな喜びにつながって行きました。

Sさんは自助具との出会い以後、日用雑貨の商品などをチェックし、自分に使えるものはないかと情報収集するようになりました。

今は、駐車場の発券機で使えるカードリーダーや、お菓子作りに使える泡立て器、髪の毛を束ねる自助具など、何か良いアイデアがないかと探しています。自助具製作のメンバーにも要望を伝え、一緒に自助具を開発できることを願っています。



Sさんの手に合わせて作られたホルダー

ホルダー付きお玉

コップホルダーに調味料を取り付けて使用

ご飯をよそう、しゃもじ

市販品の自助具

自助具の種類も多くなりましたが、昨今では障害のあるなしに関わらず誰もが使いやすいように配慮された製品が次々に開発され、ますます選択肢は広がっています。自分に適したものを選び出し、できるだけ手に取って試して活用してください。

い。

ここでは、いわゆる福祉用具としての自助具と、自助具としても利用できる一般日用品を合わせて、生活分野別に紹介します。

食 事

手・指の運動機能や肘・肩の関節機能が低下すると、食べ物を口元に運ぶのが困難になります。

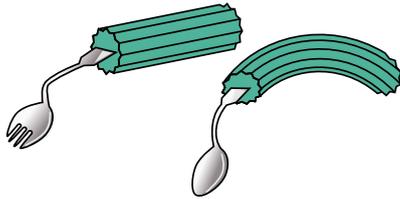
●スプーン・フォーク

グリップ部の材質や形状を工夫して様々な持ち方に対応できるようにしたものや、口にあたる部分を食べやすい角度に調整できるものなど豊富な種類があります。

選び方のポイント

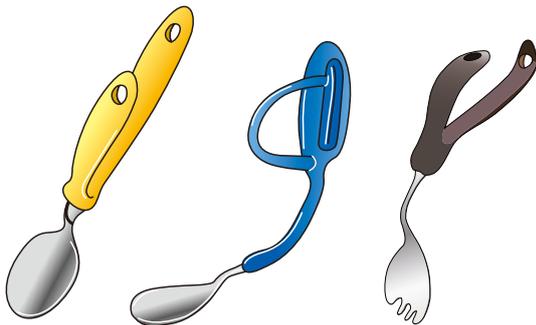
- ・持ち方＝握るのか、手にはめるのか
- ・食器（皿など）からすくいやすいか
- ・口元に運びやすいか
- ・使う人に適した大きさ、重量か
- ・使う人に合った加工、調整ができるか
- ・口に入る部分には安全な材料が使われているか

■曲げて使えるスプーン・フォーク



首と柄の部分の両方を曲げることができます。食器洗浄機・乾燥機対応、煮沸消毒ができます。
 <材質>金属部分：ステンレス 持ち手：エチレンプロピレンゴム

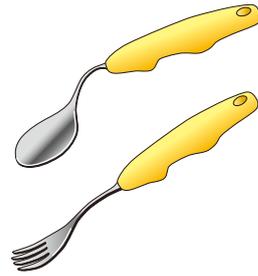
■グリップ形状を変えられるスプーン・フォーク



グリップは70℃以上のお湯で温めるとゴムのように柔らかくなる素材でできているので使う人の手に合わせて変形できます。さらにネックを手で曲げて食べやすい角度に調整できるタイプもあります。

<材質>金属部分：ステンレス
 持ち手：形状記憶ポリマー

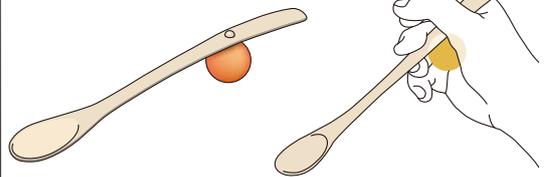
■握りやすいグリップのスプーン・フォーク



グリップの裏側にある2つのコブが、握りやすさと滑り止めの役割を果たします。ネック部分は自由な角度に手で曲げることができ、煮沸消毒もできます。

<材質>金属部分：ステンレス
 持ち手：発泡ポリプロピレン

■持ちやすく軽い、木のスプーン



長い柄と手のひらにスッポリと入る木の玉が、握った時の安定感をもたらします。

木製ならではの軽さや質感は、日常使いから介護用まで、様々な食事シーンに対応できます。木の玉と柄はプラスチック製ネジで止まっているので、簡単に外して洗えます。

<材質>本体：天然木（チーク）
 木の玉：天然木／ウレタン塗装
 ネジ：アクリル樹脂

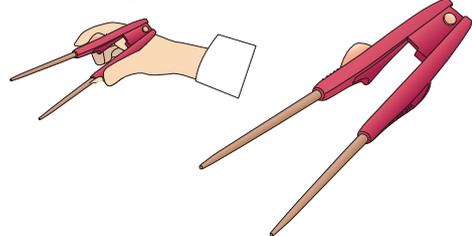
●箸

様々なタイプがあり、握り方や使い方に応じて選べます。

選び方のポイント

- ・握りやすさ
- ・小さなものが掴めるか
- ・清潔が保てるか

■グリップ付の箸



手の中でフィットするグリップが箸を安定させ、指を動かすだけで使えます。

<材質>PBT樹脂、シリコンゴム、ステンレス、竹、ポリウレタン塗装



家事

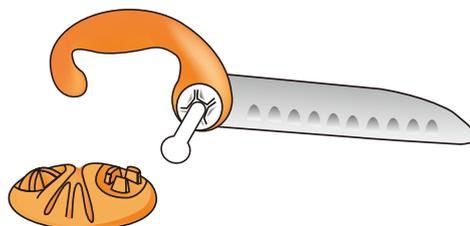
●調理用具

手の状態に合わせて柄の向きや角度が変えられる包丁や、まな板に固定させて使うフック付きの包丁、片手で調理できる皮むき器などがあります。また、直火を使わずに調理できる電子レンジ用調理器は、煮る・炊く・蒸す・炒める・焦げ目を付けるなど、幅広い調理に対応できるものがあります。

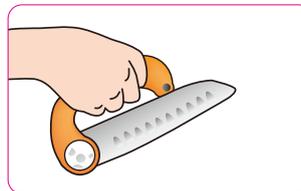
選び方のポイント

- ・自分の作りたい料理の内容に合わせる
- ・大きさ、重さ、素材を調べる
- ・毎日のことなので、実際に使い勝手を試す

■柄の向きと角度が変えられる包丁



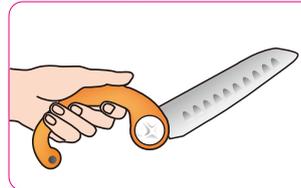
上方グリップ切り



立てグリップ切り



後方グリップ切り



持ち手が上向きと下向きの2つの方向に付け替えができるうえ、角度が任意に設定できるので、調理台の高さや手首への負担を考え、使う人の状況に応じて調整することができます。

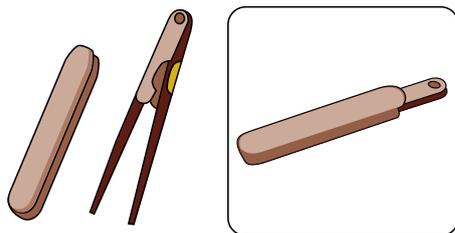
<材質>刃：ハイカーボンステンレス鋼
持ち手：ポリプロピレン（抗菌剤入り）
<色>イエロー／グリーン／オレンジ

■ピンセットタイプの箸



右手でも左手でも使え、にぎり箸で食事ができます。
<材質>積層強化木、ステンレス

■収納ケース付きの箸



箸がコンパクトに収納でき、持ち運びに便利。外出先でも違和感なく使えます。中指に箸をのせてペンを握るように挟み込むと、軽い力で扱うことができます。ケースはやや太めで、片手でも箸の出し入れができます。
<材質>天然木／ウレタン塗装、ABS樹脂、ステンレス

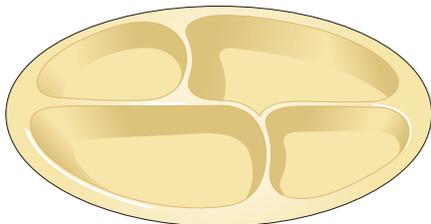
●食器

茶碗などの食器は底部分の面積が小さく、置いたまま食べるのは不安定です。強化磁器製の仕切皿は、重さがあり滑りにくい素材でできているため、安定した状態で快適に食事ができます。

選び方のポイント

- ・食生活に適した食器や道具を活用する
- ・清潔さが保てる素材と構造

■仕切皿

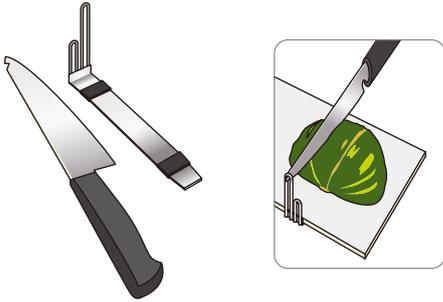


仕切りの一つひとつの内側に「返り」をつけているので、最後まで残さずにすくうことができます。皿の向きを変え、左手でも右手でもしっかりと使えます。

<材質>強化磁器
<色>ホワイト／ブルー／イエロー／ピンク



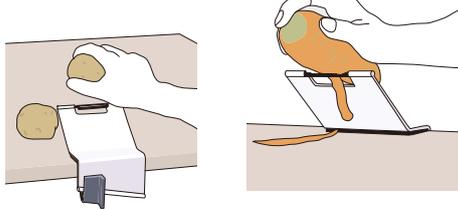
■フック付き包丁



フックの金具をまな板の下に差し込んでセットし、専用包丁の引っ掛け部をフックに掛けて、押し下げる。手に震えのある人も安定して包丁を使うことができ、テコの原理でカボチャなどの硬い食材も軽い力でカットすることができます。食材の大きさに合わせて2段階に調節可能。

<材質> ステンレス、エストラマー
 <サイズ> 包丁：全長 305 × 45 × 20mm
 刃渡り：170mm
 フック：全長 170 × 幅 26 × 1.5mm
 高さ 80mm

■片手で使える皮むき器



テーブルに固定できるピーラーなので、片手で野菜や果物の皮むきができます。固定バーをスライドするだけで天板に固定でき、ジャガイモなどの野菜や果物を押し付けて動かすと、皮が削られて下に落ちます。(天板の厚さ 1.2 ~ 5.5cm に対応)

<材質> 本体、刃：アルミ、
 食材固定バー：ナイロン、ゴム

■電子レンジ用調理器



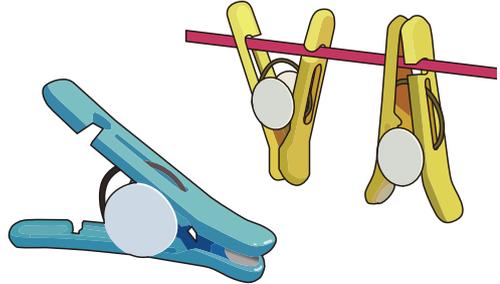
シリコン製の調理器は、炊飯や蒸し料理、汁物など多様な使い方ができます。発熱体を有する磁器プレートは、魚焼きの他にも、焼き物や炒め物の調理に利用できます。

<材質> シリコンゴム、磁器など

●洗濯用具

洗濯バサミやハンガーの扱いは、手の力の弱い人や指先をうまく使えない人にとっては困難な動作です。軽い力で開閉できる洗濯バサミや、握るだけで掛け外しのできるハンガーがあります。

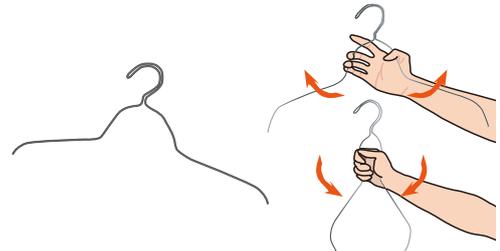
■軽い力で挟める洗濯バサミ



クリップが開いた状態で保持できるので、片手で洗濯物を持ってそのまま干すことができます。挟む力は従来品の約半分と軽い。ハンガーの枠に掛けて使うこともできます。

<材質> エラストマー樹脂

■握るだけで掛け外しができるハンガー



ハンガーの首を軽く握ると細くなり、手を開くとバネで元の形に戻ります。衣類の首元を伸ばすことなく入れられ、そのまま開いて掛けられます。外すときも握り込むだけで、片手で簡単に外せます。

<材質> ステンレス
 <耐荷重> 500g



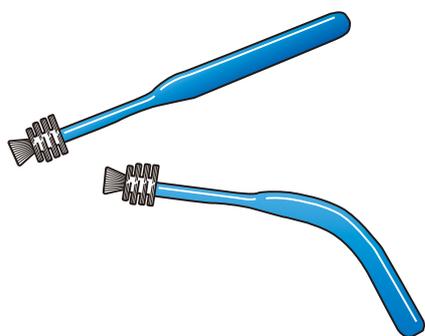
整容・身だしなみ

歯ブラシやクシ、ヘアブラシを使うことも、顔や頭に手が届きにくい人には困難な動作になります。柄の長さや角度、握りやすいグリップに工夫されたものもあります。

選び方のポイント

- 使いやすい長さや重さ
- 持ちやすい握り部分
- 清潔さが保てる素材

■柄の角度を変えられる歯ブラシ

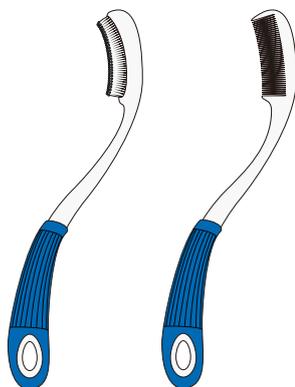


ブラシの軸や柄の部分を自由に曲げて、使いやすい角度にすることができます。

円筒形ブラシは、毛先の向きを変えたり手の向きを変えることなく、口腔内を清掃できます。ブラシと柄の中心部には吸引孔が設けられており、吸引装置に接続して使用することもできます。

<材質>柄：シリコンゴム ブラシ：ナイロン
<色>ブルー／ピンク

■長柄ヘアブラシ・クシ



先端部分を頭の形に沿ってカーブさせたデザインで、柄の部分を身体の近くに持ったまま髪がとかせます。使う人の肩や手が動く範囲に合わせて、長さの違う2種類があります。

<材質>ポリプロピレン

更衣

指の細かな動作を必要とするボタンの掛け外しは、外すことはできても掛けることが困難な人が多いようです。また、靴下の装着や靴の脱ぎ履きは、ひざが曲がらなかつたり前傾姿勢がとれないと困難な動作です。指先を使わずに掛け外しができるボタン掛けや、前傾姿勢を取らずに靴下の装着や靴の脱ぎ履きができる自助具があります。いずれも、使い慣れるための練習が必要です。

選び方のポイント

- ボタン掛けは、使用するボタンの大きさに対応できるものを
- ソックスエイドは、必ず使いやすさを試す（種類によって扱い方が大きく異なります）

■回転式ボタン掛け



ボタンホールにフックを差し込んでボタンを掛け、引っ張りながら一回転させると、片手でボタン掛けができます。フックは大・小のボタンに対応できるように2個設けられており、折り畳んでの携帯ができます。

<材質> 天然木／ウレタン塗装、ステンレス
<長さ> 約12cm (折りたたみ時)
<重量> 32g

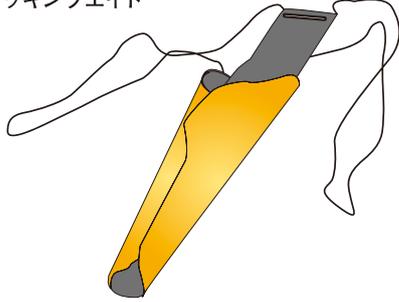
■磁石式ボタン



力の弱い人や片手でも衣服の着脱が容易になるマグネットボタンです。衣類の前側を合わせるだけですべてのボタンが瞬時に留まるなど使いやすく、お気に入りの衣類にも簡単に取り付けられるよう、デザインを損なわない大きさと適度な吸着力があります。

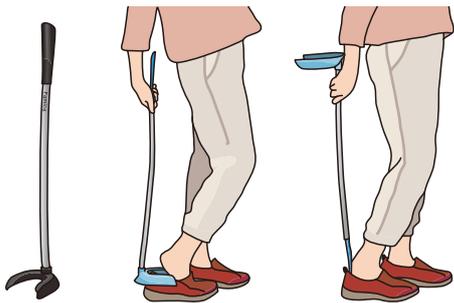


■ストッキングエイド



前傾姿勢を取らずに、靴下やストッキングが履けます。

■靴べら



靴の「脱ぎ」「履き」両方をサポートする自立式の靴べら。持ち手が長いので、かがまずに使用できます。腰掛けて使えるショートタイプもあります。

<材質> ポロプロピレン、アルミニウム
 <サイズ> 全長76.5 cm / 56cm (ショートタイプ)
 <重量> 195g / 175g (ショートタイプ)

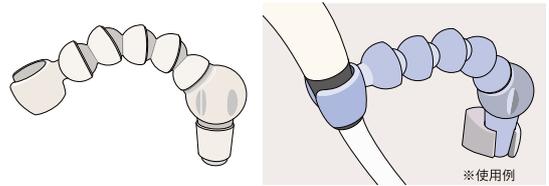
入浴

浴室のシャワーを自分の使いやすい向きにセットできるフックや、自分で身体全体を洗うための補助具があります。洗体用具は身体の形状に合わせた設計で、肩側からも背の横側からも使えるようになっています。洗髪用具は、洗髪時に髪の毛が巻きつかないような工夫もされています。

選び方のポイント

- 身体にあたる部分が好みの素材か
- 手の動きと持ちやすさ
- 持ったときのバランスと曲がり角度

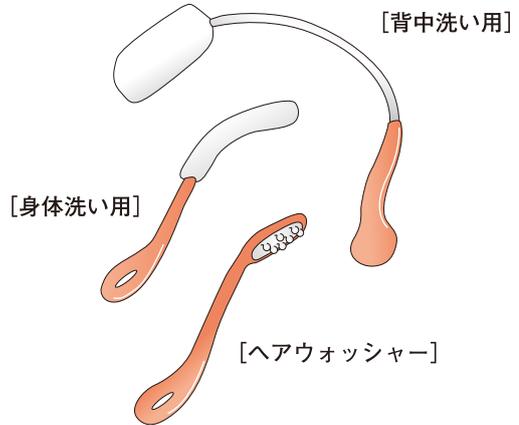
■シャワーフック



既存のシャワーフックに差し込んで使用します。ボール状のジョイント部を自在に曲げて、シャワーを使いやすい位置にセットすることができます。

<材質> ポリアセタール、ABS、エラストマー
 <サイズ> W170mm × D50mm × H120mm
 <重量> 110g

■ボディウォッシュクロスとヘアウォッシュャー



<材質> ポリプロピレン

コミュニケーション

指先で電話やパソコンのキーがうまく押せない、あるいは直接押せない人のために、手にはめて指の代わりにキーを押すタイプエイドや、口にくわえたスティックでスマートフォンやタブレットのタッチパネルを操作する自助具があります。

選び方のポイント

- スティックの長さが使用環境に合っているか (使用時の姿勢や機器との位置関係など)
- 持ち運びの容易な大きさ、形状であるか



■マウススティック (タッチパネル用)



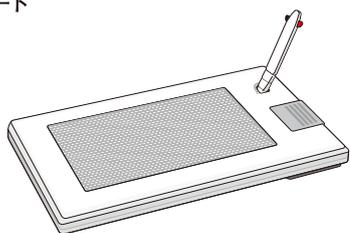
歯科用 EVA 素材のマウスピースを使用した安全軽量のマウススティック。

マウスピースをお湯で軟化させることにより歯形を付けることができ、ソフトなフィット感が得られ、前歯への集中荷重を防ぎます。

先端部分を取り外して、キーボード用としても使用できます。

<材質>スティック; アルミ
マウスピース部; 歯科用 EVA
<重量> 35g

■磁気ボード



インクを使わずに磁気で書くボードなので、手が汚れません。黒と赤の2色で書き分けることができ、ワンタッチで消去できます。銀行やインフォメーションコーナーでのやり取りなど、様々なシーンで使用できます。

■フロート付き水着 (ジュニア用)



浮力シートと首回りの浮き輪がしっかりと身体を浮かせてくれます。浮き輪のように身体が抜けてしまうことがなく、長いファスナーで着脱が楽になっています。

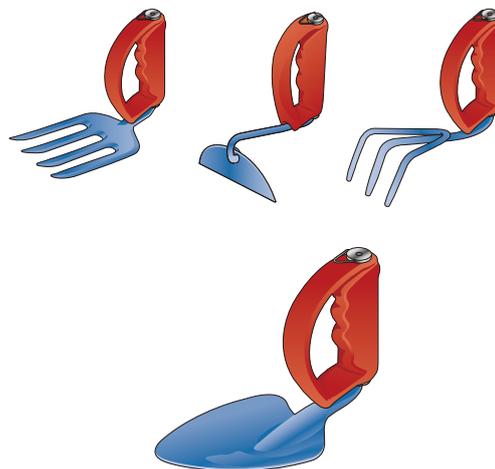
趣味・娯楽

手足が動かせない人でもぷかぷか浮いていることができる水着や、手首が曲がらなかつたり握力の弱い人にも使いやすい園芸用品があります。また、従来品に触覚でも楽しめる要素が加わって、視覚障害のある人も健常者と一緒に遊べるようになった立体パズルがあります。

選び方のポイント

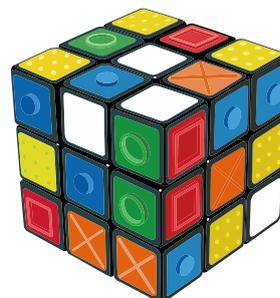
- 持ち運びの容易な大きさ、形状であるか
- 使って楽しい色や形状であるか

■園芸用品



テコの力学を応用したラバー製の『ホルダー立型グリップ』は、手首への負担が少なく、滑り落ちない形状で、少ない力で楽に作業ができます。

■触覚でも遊べる立体パズル



スタンダードの6面6色展開に加えて、白以外の5面に異なる凹凸模様をつけた立体パズル。視覚に障害がある人も健常者と一緒に挑戦できます。

その他

■ゴムハンドル



丸ノブハンドルに取り付けて、レバー式に変えられます。ドアの開閉はレバーを押し下げるだけで済みます。

<材質> ゴム

■マジックハンド



床に落ちた小物を拾う、届かないものを手元に寄せる、カーテンの開閉など、様々に使えます。先端のはさむ部分は、軽く引くことで90°ずつ360°回転。つかむものに合わせ、腕をひねらずにものをつかむことができます。また、握り部はマグネット付きで、針やピンなどの見つけにくい鉄製小物も簡単に拾えます。

ロングサイズ（長さ70cm） / ショートサイズ（長さ55cm）

■万能ハンドル



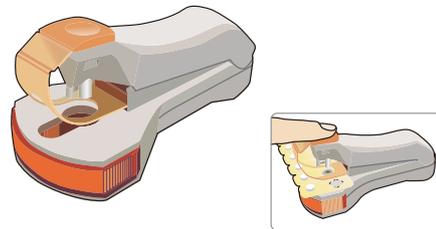
手に力が入らない人たちが、差し込んだ鍵やガスのスイッチ、つまみやノブなどに「万能ハンドル」を押しあて、回転させて使います（押しあてることで表面の柱状部分が対象の形に合わせて凹み形状を確保する）。

■ポケットリーチャー



携帯用の伸縮するリーチャーで約60cmの長さになります。先端を開き、粘着部分で下に落ちたコイン、紙幣、カードなどの小物を容易に拾えます。先端部分はスイッチを押す、小物を手元に寄せる、カーテンの開閉などができる構造になっています。グリップ部分の先端でキーボードなど平面のボタンを押すことができ、ストラップベルトが取り付けられます。

■薬取り出し器



錠剤でもカプセルでも、片手でセットして軽い力で薬を押し出すことができます。

底面に滑り止めゴムを装着しているので、置いた状態でも使用可能。

<材質> ABS樹脂、AS樹脂

<サイズ> 105 × 50 × 55mm

<重さ> 4.3g

福祉の仕事をする皆さんへ

自助具を考え、活用してほしい

市販の自助具も増えてきましたが、これで日常生活のすべてが解決できるわけではありません。自助具は、福祉機器のなかで未完成的な分野だと思えます。適した自助具は使う人の目的と機能に合った道具でなければならず、初めて使った、または使ってもらった自助具がうまく活用されると、必ず「2つ目」「3つ目」と使いたくなり、また提供したくなります。

大切なことは、利用者の行動の目的と不便なこと、できないことの発見、それに動作を分析することです。それをもとにして、自助具のプランが生まれます。

そこには、いろいろなアイデアや技術を活かすべきです。ぜひ、全国の利用者と福祉関係者が情報交換を積極的に進めてほしいものです。



自助具の開発と製作ボランティア

自助具の開発

自助具作りは、使う人に最も適した自助具を提供することが目標です。もの作りが好きだとか上手なだけでは良い自助具は作れません。

使う人自身の身体的な機能を十分に知っていないと、自助具としての役目を果たせない、といった事態が生じます。

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。

また使う材料によって重量や強度、加工工程が異なります。いろんな人の知識や経験の組み立てでよい自助具が生まれます。

同じ作るなら気持ちよく使える美しいデザイン

と使う人の好みもとりたいものです。

使う人と作る人が一緒に考えて、はじめて良い自助具になります。

作り方のポイント

- 材料の特性と加工方法を考えましょう (食食用具のように直に口にしたり、肌に触れる自助具では、特に安全性の高い材料を選択する配慮が必要です)
- 使用する工作機械、工具、道具を考え整備します
- 作業の安全を考えましょう
- できあがった自助具を使用者に合わせてフィッティング、調整をします
- 使った状況をチェックし、改良を考え、使用者の身体的な変化に適した自助具にします

事例 1

手の力の弱い人のための食食用自助具

自立生活をしている筋ジストロフィーの彼は、まだ自分の手で何とか食べることはできますが、時間がかかるため、最近ではヘルパーさんに食事介護を頼むことが多くなりました。そこで、介護支援に来ている友人に相談して食食用自助具を製作してもらうことにしました。

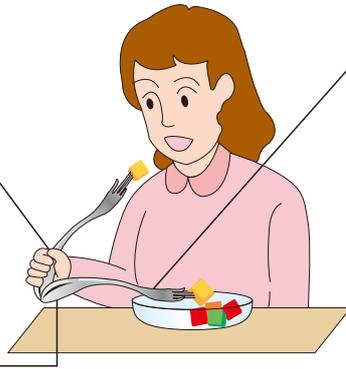
現状の食食用自助具は、それを持ち上げるだけの力のない人には使えないものが多く、食べ物を口まで運べなくなった時点で、自分で食べることを諦めさせられてしまうという状況があります。箸やスプーンは動作が複雑であることや、フォークは食べ物を刺す動作は単純でも、ある程度手の力が必要になるなど、用具そのものの使いやすさの研究も十分とはいえません。開発した自助具は、市販品フォークを基に製作したもので、スティック状の鋭い先端部で食べ物を刺して捕える " 新型食食用自助具 " です。

この " 新型食食用自助具 " で、彼は以前よりスムーズに食事ができるようになり、介護を頼むことも少くなりました。何よりも自分の手で食べることの喜びが、自立生活を続けていく彼の大きな支えになるようです。

突出した2本のスティック部（一般のフォークとは逆方向に反らせた形状）で食べ物を刺して、肘を上げることなく指先でコントロールしながら口まで運んで食べる。
最小限の手の動きで、食べ物を口まで運ぶことができる。

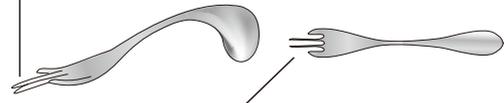
肘を上げずに指でグリップ部を回転させるだけで、食物を口の近くまで持ち上げてくれる

ハンドル部は握力の弱い人でも保持しやすい塊形状で、手の内側で角度を変えて食べ物を確実に口に運ぶことができる



首の部分は皿の縁を乗り越えられる弓なりの形状

突出した2本の先（ピン）は少し下向きに曲がった形状で、軽く押すだけで食べ物を刺して捕えることができる



両サイドの短い先（ピン）は少し上向きに曲がった形状（麺類など、刺して捕えることの難しい食べ物も、上下に曲げたピンで挟み込んで口に運ぶことができる）

※この自助具は（公財）テクノエイド協会の福祉用具開発事業助成を受けて、開発したものです。

事例 2

ハート形の台付き爪切り…使う人の好みや要望を反映したデザイン…

東京に暮らす M 子さんは、福祉機器展の自助具相談コーナーで、台付き爪切りと出会いました。

事故で片手を切断し、片方の手の爪を自分で切ることができなくなったため、長年道具を探していたのです。

福祉機器展で見つけた台付き爪切りを試してみると、うまく使えるので、早速製作を依頼しました。

そのときの彼女の要望は、『明るく、目を引く色使いで、使って楽しくなる物にしてほしい』ということでした。製作担当者は、彼女の明るくて前向きな性格を感じて、真っ赤なハート形の台に同じくハート形のレバーを取り付けた「台付き爪切り」を製作し、彼女に渡しました。

その後しばらくすると、今度は彼女の友人から『私の好きな黄色で、同じハート形の物を製作してほしい』と依頼がありました。

後から聞いた話では、M 子さんはハート形の爪切りをたいそう気に入って、友達に自慢したらしいのです。

製作者としても、せっかく作るならこのように気持ちよく使ってもらえるように、使う人の好みを取り入れた美しいデザインの自助具作りを目指すことを常に心がけたいと思っています。

そして何よりも、利用者の『ありがとう！』の一言が、作り手の大きな励みになるのです。



台付き爪切りの基本型



自助具は、使う人の身体の状態や環境によって、より適したものを作ることも重要です。そのことにより可能な限り自立した生活を送れるよう、援助す

ることです。しかし、使い方を誤れば、残存能力をも低下させかねないこともあります。利用者と専門家との話し合いを積極的に進めるべきです。



自助具作りのボランティアグループ

障害のある人や高齢者の自立意識の高まりとともに、その生活を支える自助具の需要は増大しています。病院やリハビリ施設を離れた自立生活の場において、自助具は必要不可欠なものとなっていますが、その多くは地域ボランティアの手作り自助具によって支えられています。

自助具作りのボランティアグループは、1983年に大阪で生まれた「NPO 自助具の部屋」をはじめとして、現在は約31のグループが全国各地で活動しています。

また「NPO 自助具の部屋」では、自助具を製作し提供するだけでなく、国際福祉機器展における自助具相談コーナーの開設やバリアフリー展への出展、学校関係での講演や製作講習会など、様々な研究や普及啓発活動も行っています。



自助具作りの現場



自助具相談コーナー

全国のボランティアは、長年にわたる活動で多くのノウハウを蓄積したグループから、まだスタートしたばかりのグループまで様々ですが、これまで培った経験とノウハウを共有して全体のレベルアップを図るためにも情報交換が必要です。その一つの取り組みとして、2019年に結成された「自助具データベース支援グループ」では、公益財団法人テクノエイド協会のホームページ『生活利用具デー

タベースシステム』に、自助具の情報提供を行っています。

このホームページは、自助具製作に有用な情報を収集し、全国のリハビリテーションセンターや病院のOT・PT、自助具工房、そして自助具を必要とする人やその家族に向けて、定期的に情報を提供する仕組みを構築したサイトです。

「自助具データベース支援グループ」では、実際に利用されている自助具の製作事例を紹介し、材料や工作方法に関する詳細な情報を公開することにより、自助具を必要とする人に適切な自助具がスピーディに提供され、自立支援の一助となることを目指して活動しています。

福祉機器・自助具の情報

●公益財団法人テクノエイド協会

<https://www.techno-aids.or.jp/>

『生活利用具データベースシステム』



●国際福祉機器展

<https://www.hcr.or.jp/>

●公益財団法人 共用品推進機構

<https://www.kyoyohin.org/>

●執筆者

岡田英志 (ヒューマン代表)