

岡山市立市民病院 リウマチ教室

[瓦版]

9

2024



岡山市立市民病院 リウマチセンター
tel.086-737-3000(代) fax.086-737-3019

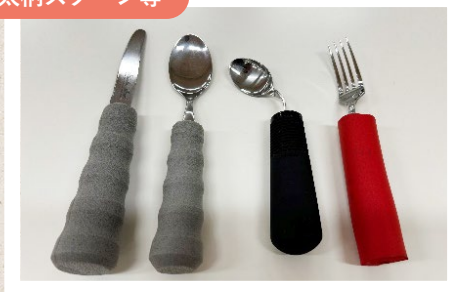
-第299回- 日常生活をサポートする自助具について

(((((はじめに)))

関節リウマチの患者さんは、関節の痛みや関節破壊の進行による手足の関節可動域制限や手の変形、握力低下などの影響で、食事や整容、更衣などの日常生活動作や家事動作が一人では行いづらくなります。「2020年リウマチ白書」では、現在不安なこととして、「日常生活動作の低下」との回答が66.0%に及び、また、60.1%の人が自助具を使用しています。日常生活の様々な場面で自立を助け、可能な限り自身で容易に行えるように補助し、日常生活をより快適に送れるよう支えるのが自助具です。そこで今回は、関節リウマチの患者さんがよく使用される自助具について紹介します。

・筋力低下に対する自助具・

太柄スプーン等



ス プーンの柄などの持ち手を太くすることで、弱い筋力でも把持しやすくなります。太柄スプーンとして販売されている商品もあります。持ち手に巻いたり、装着してグリップを太くする商品もあり、鉛筆やペン、スプーン・フォークに装着することで食事や字を書くことが行いやすくなります。

当院の売店でも
購入できます。



らくらく実感ペットボトル&
缶オープナー

手 の変形や握力低下でペットボトルのキャップを開けることができない時に使用するペットボトルオープナーは関節リウマチの患者さんに多く使われる自助具です。『らくらく実感ペットボトル&缶オープナー』(ダイイチ)は、ペットボトルとプルトップを開けることができます。

マルチキャップ& プルトップオープナー



マ ルチキャップ&プルトップオープナー『eg』(アンリミット・ジャパン)はゼリードリンクや目薬といった径の小さなキャップにも対応可能です。

UDグリップ包丁



『U Dグリップ包丁』(ウカイ利器)はハンドルの向き・角度が調整できるので、手首への負担が軽くなり、刃に力が伝わりやすく、食材が切りやすくなります。

・ リーチ低下に対する自助具 ・

肩

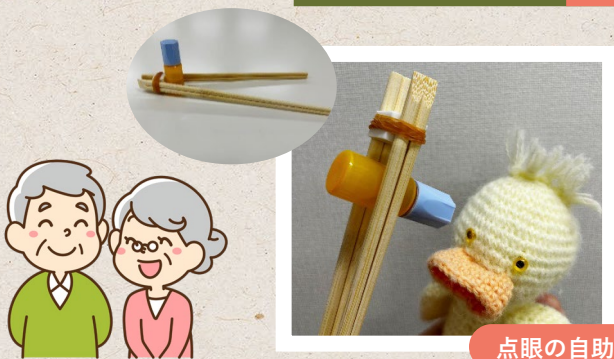
や肘の可動域制限で遠くに手が届かない、人工股関節全置換術後の脱臼防止や股関節・膝の可動域制限で床に手が届かない等の場合にはリーチャーを使用します。

低下しているリーチを補うために、様々な長柄のものがああります。たとえば、更衣動作を補助する着衣エイド、整髪を助ける長柄のブラシ、入浴時に体を洗うための洗体ブラシなどがあります。孫の手もリーチャーとして使用できます。

着衣エイド
リーチャー

長柄ブラシ

・ 自助具の作成 ・



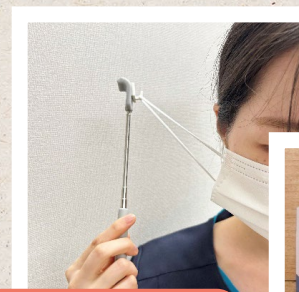
点眼の自助具



ソックスエイド

100円ショップ等の安価なもので自助具を作成することもできます。患者さんの状態に応じて調整することもメリットの一つです。

点眼用の自助具は割りばしと消しゴム、輪ゴムで作成したものです。手が目元まで上がらなくても点眼が可能になります。ソックスエイドはポリプロピレンのシートや100円ショップのまな板シートを使用して作成しました。インターネットでもいろいろな型紙を紹介しているサイトがあるので、自身に合わせたものを作ることができます。マスクの着用が増えていますが、そのための自助具も100円ショップのもので作成できました。



マスク装着の自助具



・ 自助具の入手方法と選択のポイント ・

市

販の自助具は、福祉用具や介護用品を販売している会社やリウマチ友の会などで入手できます。また、100円ショップやインターネットなどでも様々な便利商品が販売されています。関節リウ

マチの患者さんにとって使いやすい商品も多いですが、実際に試して本当に使用しやすいかを確認してから購入しましょう。

岡山市立市民病院 リハビリテーション技術科
作業療法士 越智 麻子

《参考文献》

1. 石原 義恕, 今野 孝彦: これでできるリウマチの作業療法, 南江堂, pp95-98, 2007
2. 神崎 初美, 三浦 靖史: 最新知識と事例がいっぱいリウマチケア入門 改訂2版, pp188-192, 2023
3. 林 正春: 関節リウマチ治療における作業療法の有効性: Monthly Book Medical Rehabilitation No.288, 全日本病院出版会, pp24-36, 2023