

## リハ専門相談 事例紹介シリーズ④「家事動作とADL」

# 自立への第一歩！ 自助具を使ってら～くらく

70代の慢性関節リウマチの女性の方の相談です。今回ケアマネジャーの方より、日常生活で自助具などを使って、少しでも自分でできることが増えて自立に繋がらないかということで相談を頂きました。そこで本人のニーズである①冷蔵庫の開け閉め②冷蔵庫の中の取り出し③靴下の脱ぎの動作へ助言を行いました。この方は朝夕にヘルパーが訪問し介助を受けながら、一人で日常生活を送っていらっしゃいます。

身体状況は、手指は関節の腫れや変形が酷く、肘も屈がりにくく、足、膝、股関節にも制限がありました。そして、立位や歩く際に両方の踵が重なり、動作がしづらくなっていました。家の中は両杖を使用して歩き、日中は昇降式の椅子に座り過ごしていらっしゃいます。手の届く範囲に制限があり、食事はスプーンを延長して、靴下脱ぎは杖を使い何とかやっていた他は、ほぼ介助が必要な状況でした。本人のニーズを実現するためにリーチャーを紹介し、動作方法を助言しました。



ニーズの①の冷蔵庫の開け②の冷蔵庫の中の取り出しはフックを使い、冷蔵庫の中の取り出すものに引っかかるように工夫をする。ニーズ①の冷蔵庫の閉めは歩行で使っている杖を使って閉める。ニーズ③の靴下の脱ぎはリーチャーのフックを靴下のゴムの部分に引っ掛け、足に添わせながら、押し出し脱いでいく。以上の方法を提案した後、動作を確認し「楽だわ」という感想を頂き、今後の生活での継続をお願いしました。

今回の方のように、身体の状態にあった自助具を使用することで動作が楽になる、さらにはできるようになる方もいらっしゃいます。身体の状態に合わせて適切に自助具を選び、支援することは自立への第一歩となると思います。作業療法士はその人に合った自助具の情報提供などうまくできる方法を提案し、その人が生き生きと生活が送れるように、豊かな生活づくりをお手伝いする専門家です。地域で支援されている方でお困りの方がいらっしゃいましたら、身近な作業療法士などのリハ専門職、もしくは地域リハビリテーション支援センターまでご相談ください。何かいい糸口が見つかると思います。

(一木 愛子)