



# リハビリだより 8月号



## ～自助具(入浴用)～

怪我や病気などによって、手足が不自由になり、日常生活の動作がしづらくなることがあります。

そのような方に**身の回りの動作をできるだけ楽に、自分で行えるように 助ける道具(自助具)**を紹介したいと思います。

お風呂で体を洗う時、こんな事で困りませんか??



- 足先に手が届かず洗えない。
- タオルが掴めず、背中が洗えない。
- 麻痺側の腕は洗えるけど、良い側の腕が洗えない・・・など

💡 今回は、入浴での体を洗うときに便利な自助具を紹介します。

### 長柄ブラシ

対象は

上肢の骨折で肩関節や下肢の骨折で股関節の動きが悪くなり、足や背中に手が届かない人。



## 普通のナイロンタオルを2枚つなぎ合わせて自助具を作れます！

### ループ付きタオル

2枚をつなぎ片側を輪っか状にしています。

対象は麻痺や上肢の骨折などの影響で一側の腕が動かしづらい人。  
タオルをしっかり掴めない人、握力の弱い人。



ちょっとコツが必要ですが、持っている方の二の腕や脇も洗えます。



輪の方に動きにくい手を通して使います。



### ループタオル

2枚をつなぎ大きな輪っかにしています。

麻痺や上肢の骨折などの影響で片手しか使えない人。



輪っかをかぶって、片手で左右に引っ張りながら洗えます。



自助具はその方の身体能力や希望に合わせて制作や調整していくことが大切です。お困りの際はリハビリテーション科作業療法士までご相談下さい。