

# リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人  
小諸厚生総合病院  
リハビリテーション科  
E-mail  
K-reha@ma.ctk23.ne.jp  
09.08.01発行

## 自助具を使ってやってみよう！

皆さん、自助具という物をご存知ですか？自助具とは、「自らを助ける道具」と書きます。障害により、日常生活で出来ない動作を可能な限り自分で行えるように工夫した道具のことです。今回は、リハビリテーション病棟の看護師に協力していただき、左手のみでカレー作りにチャレンジしてみました。

カレー作りスタート！



固定できるけど、左じゃ力が入りづらい。

けっこう力が必要だな～。  
ちょっとコツがいるかも！



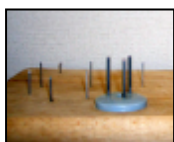
実際に使ってみると、自助具の便利さと大変さが両方わかりました。でも、無事に美味しいカレーができましたよ

自助具は、用途により様々な種類があり、人それぞれに合う物があります。皆さんも自助具に興味がありましたら、リハスタッフにご相談下さい。

今回使用した自助具はこちら！

釘付まな板  
釘やコーナーエッジを利用し  
の

固定式皮むき  
テーブルに固定し、片手で野菜



食  
材  
が  
動



### 編集後記

今回は、新企画！体験版リハニュースという新しい試みをしてみました。病院で働いているスタッフもなかなか実際に自助具を使ってみる機会は少ないと思います。

今回の企画を通して、より患者さんの立場に立った医療を提供できるようになればと思います。



### ワンポイント

～転ばぬために～

歩くときにつまずきやすくなっていますか？知らず知らずに筋力が落ちるとちょっとした段差でもつまずき、転倒の危険性があります。今回は歩く際に足を挙げるための筋力増強訓練を紹介します

#### 1. もも挙げ体操

【方法】両足の裏が床につくように、浅めに腰掛け両手で椅子の横をつかみます。片足のももを挙げます。挙げたまま5秒程度数え、ゆっくり下げます。回数は左右10～20回行います。（図1）



2

図1：もも挙げ体操

#### 2. つま先挙げ体操

【方法】両足の裏が床につくように座り、ゆっくりとつま先を上げ下げします。回数は左右10～20回行います。仰向けで足を伸ばしても行うことができます。（図2）



図2：つま先挙げ体操

もも挙げ体操は足の付け根の筋肉を、つま先挙げではすねの筋肉を鍛えることができます。できる範囲で行ってみましょう。

（PT 富田）