

で き る を た す け る

や さ し い

じ

じょ

ぐ

自 助 具



生活編

自助具とは「福祉用具の中で比較的小さな構造のもので、身近な日常生活動作を助けるもの*」と言われています。

宮城県立こども病院リハビリテーション発達支援部作業療法部門ではこどもたちの“自分で”できることを“助ける”アイディアをご紹介します！と思いこの冊子を作成しました。

生活動作に難しさを抱えたお子さんの「できる」のヒントとなれば幸いです。

* 公益財団法人テクノエイド協会より

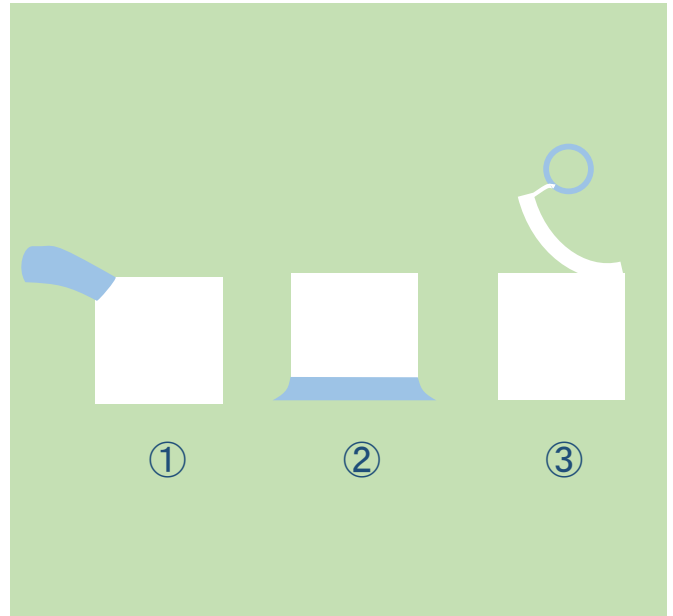
宮城県立こども病院

リハビリテーション・発達支援部 作業療法部門

自助具の役割

自助具はしたい動作をよりしやすくするためのものです。

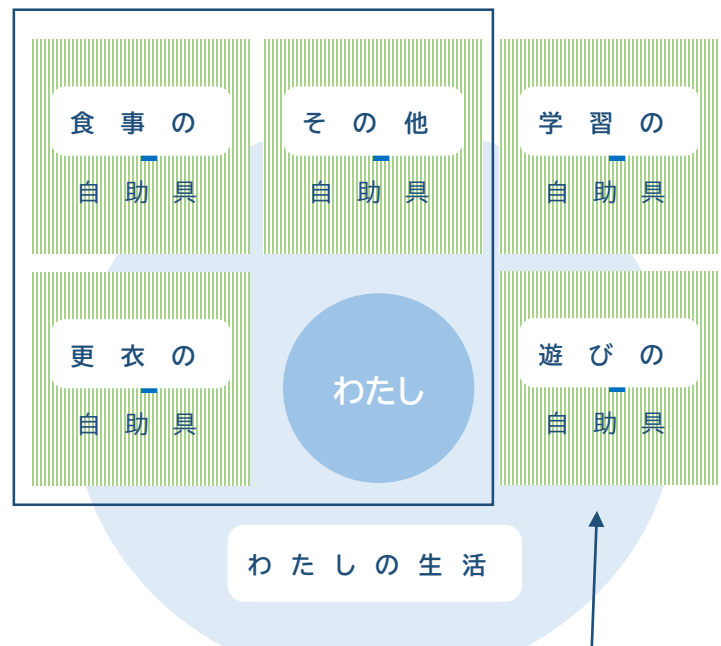
その人の身体の状態にあわせて①持ちやすくする②操作するときに道具が動かないようにする、あるいは③引っ張りやすくするなどの役割をします。



どんな場面で自助具を使うの？

自助具の種類は“わたし（使う人）”の生活により様々です。代表的なものは食事、更衣などの自助具です。その他、こどもの場合は遊びや学習に参加できるよう工夫された自助具もあります。

この本で紹介する自助具



学習と遊びの自助具は冊子「できるを助けるやさしい自助具【学習編】」で紹介します。

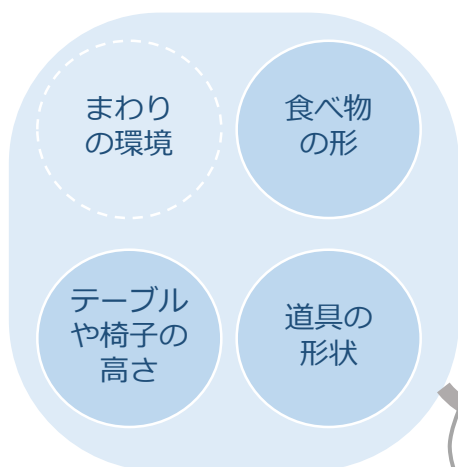
自助具をとり いれる前に

お子さんのどんなことが難しく
なっていますか。

「スプーンがうまく持てない」こ
とを例に挙げてみましょう。手の
機能とスプーンのマッチングがう
まくいっていないことが明らかで
あれば、自助具の出番です。



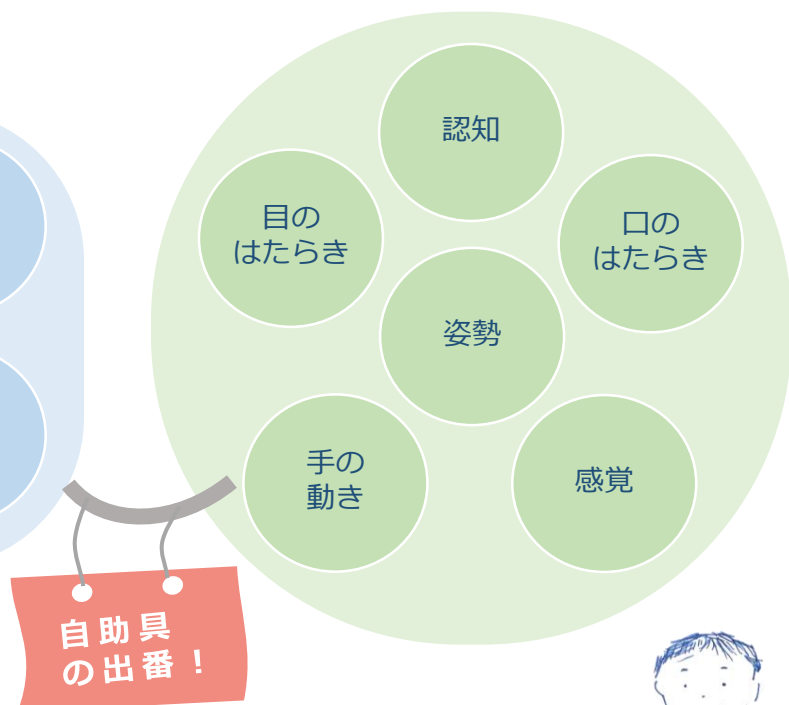
どうしてできない
のかな



スプーンで食べ物を取り
込めないときの主な要因



しかし、スプーンがうまく持てない
ときには下の図に挙げたようないく
つかの要因が関係していることがあ
ります。これらに目を向けてみるこ
とも必要です。



どこに難しさがあるか目を向け
てみましょう。



作ってみよう

食事の 自 助 具

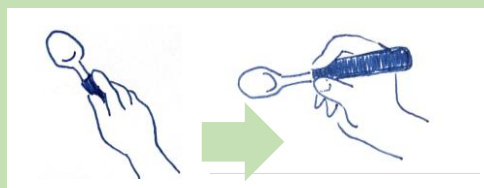
教えているのに上手にもてない…

グリップスプーン



こんな方におすすめ

スプーンを上から握る
様に持つ持ち方から、親
指、人さし指、中指の3
指もちに移行したい方。

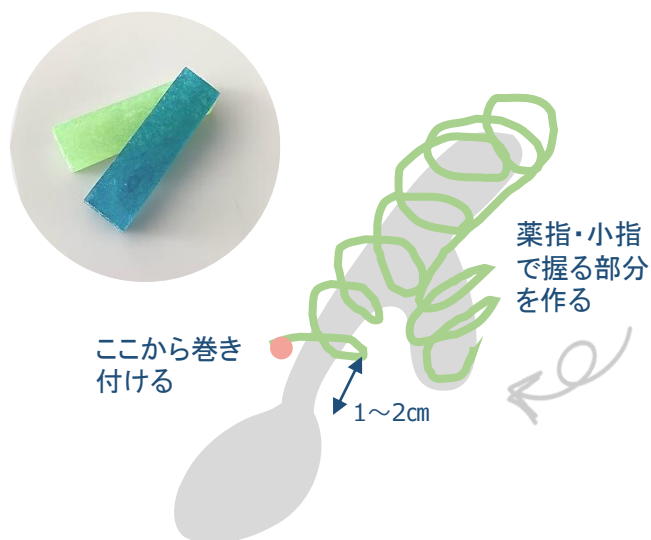


材 料

1. スプーン
2. おゆまる
(お湯でやわらかくなるプラ粘土)2個

作 り 方

- ①おゆまるを80度程度のお湯に浸し
柔らかくします。
- ②スプーンボウルから1～2cmの所か
ら隙間があかないようにすばやく巻き
つけていきます。
- ③小指、薬指で握る部分はお子さんの
手の大きさに合わせて写真のように下
方向にグリップ部分を作ります。



作ってみよう

食 事 の

自 助 具

お箸で食べたい…

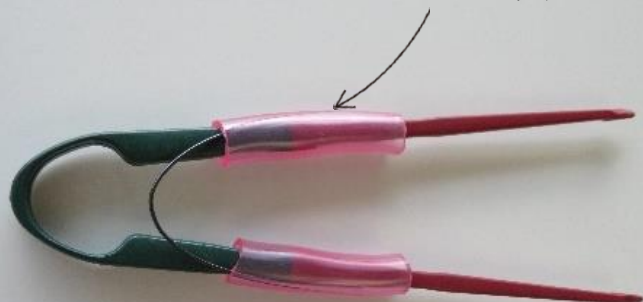
ピンセット箸



こんな方におすすめ

手を握る（指をいっぺんに曲げる）・手をひらく（指をいっぺんに伸ばす）ことができるけれど指をバラバラに動かすことは難しい方。

ここにひと工夫



材 料

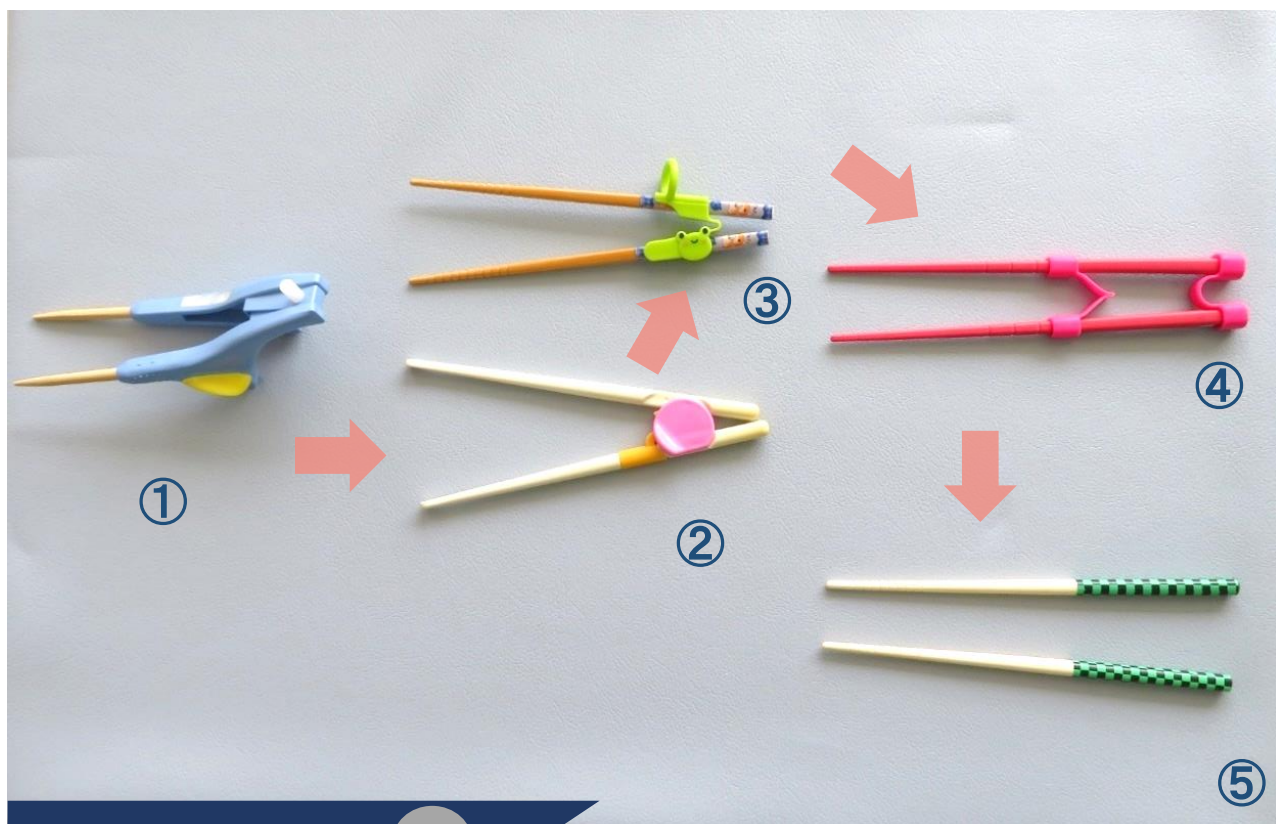
1. トング箸
2. 形状記憶合金（針金）13cm、直径1mm（太さを変えると握りの硬さの調節ができます）
3. ホース 5cm程度×2本



作 り 方

- ① トング箸の内側に合金（針金）を曲げてあてます。
- ② 合金（針金）をホースに通して固定します。





自助具トピックス 1

お箸のあれこれ

一般的なお箸ができるまでに、どんなお箸を選んだらよいでしょうか。上に紹介する写真のお箸は①から⑤の順に難易度が上がります。

- 5本の指でグーパーができる→①のお箸やトングなど
- 小指、薬指を握っていてもしっかりピースができる→④、⑤のお箸→難しい場合は②や③を取り入れてもよいでしょう。

ワンポイント
アドバイス



⑤のお箸を使用するには人差し指や中指の細かな動作が必要です。

ピックなどで果物などをさす動きも練習になります。



作ってみよう

更衣の

自 助 具

ひっぱる力が弱いのかな…



ループ靴下

ここにひと工夫



こんな方におすすめ

靴下をはくときにつまんで引っ張ることが難しい方



材 料

1. 手芸用の紐
2. 靴下

作 り 方

写真のように靴下の縁に紐を縫い付けると完成。

お子さんの指の大きさに合わせてループの大きさを調節してください。

ワンポイント
アドバイス

はくときに力任せな場合

踵など足の形のイメージがついていないことも考えられますので、脱ぐときなどに踵側を触らせたり、見せたりすることも有効です。



作ってみよう

更衣の

自 助 具

ゆびのおさえが苦手…



ファスナーの工夫

こんな方におすすめ

ファスナーの引き上げと衣服
のおさがうまくできない方

★ 1 輪

★ 2
安全ロック付
き安全ピン

材 料

1. ファスナーのある服
2. 紐
3. 安全ロック付きの安全ピン
(誤って外れないためのロックです)

作 り 方

- ①ファスナーの持ち手の金具の穴に紐を通し輪を作って結びます（★1）。
- ②安全ロック付きの安全ピンは★2の位置に取り付けます。

作ってみよう

その他の
自 助 具

片方の手がどうしてもつまめない…

つまみを助けるクリップ

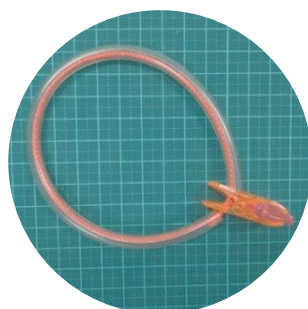
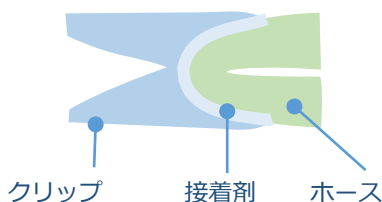


こんな方におすすめ

- ・紙をちぎるのが難しい方
- ・お菓子の袋開けが難しい方
- ・片方の手の指のつまみがうまくできない方

材 料

1. 文具 クリップ (バネが強いもの)
2. 紐
3. 園芸ホース約1cm外径、長さ3cm
4. 瞬間接着剤



作 り 方

①3cmのホースに縦に切り目を入れます。②クリップの挟む部分に①を瞬間接着剤で接着します。③先端が鋭くなるよう写真のようにカッターで斜めに切ります。④紐をクリップの穴に取り付けます(上の写真は細いホースに紐を通してあります)。

※ 輪を引く方向や力の調整に練習が必要です。紙をちぎる練習などから始めてください。

ワンポイント
アドバイス



作ってみよう

その他の

自 助 具

そろそろできるようになってほしい…



爪切りの工夫

こんな方におすすめ

- 指先を使う細かい操作が苦手な方
- 手のひら全体で、物をはさむ動作はできる方



材 料

1. 市販の爪切り
2. 固めのシリコン板（今回は100円ショップで売っている弁当の蓋で作りました）
3. 固定するボンドやビニールテープ

作 り 方

- 自分の手に合うよう、シリコン板を扇形に2枚切りとります。
- 爪切りの外側（上はひっくり返して使うので貼る際に注意しましょう）に固定します。



はさみで切れます



作ってみよう

その他の
自 助 具

洗濯物がたためたら…

洗濯物たたみボード



こんな方におすすめ

- 洗濯物をたたむとき、畳んでいる間によれてしまう方
- 3つの手順が理解できる
- 身体の中心から左右に各30～40cm程度手を伸ばせる

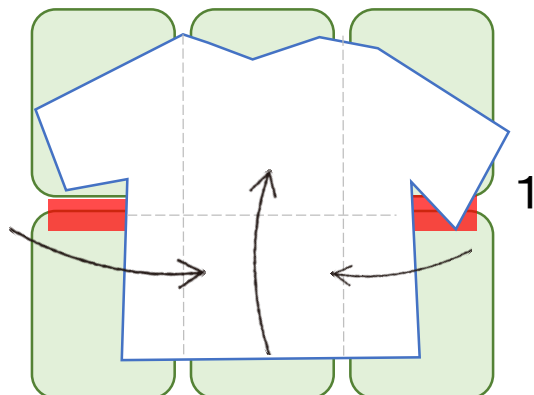
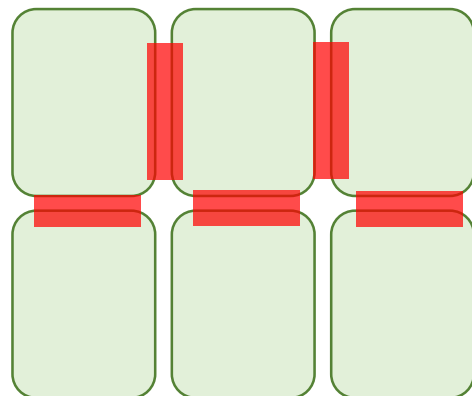
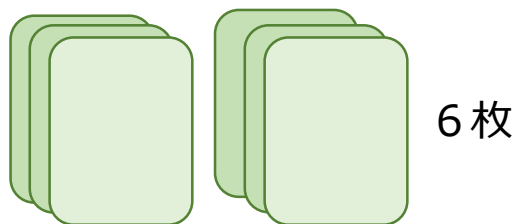
材 料

1. 段ボール 2. ガムテープ

作 り 方

- ①段ボールから16～18cm×20～22cm（畳んだ服のサイズになります）を6枚切り出します。
- ②図のように各段ボール間に5mm程度の隙間が空くよう並べます。
- ③ガムテープで図の赤部分を留めます。
- ④洋服を置いて、1，2，3の手順で折っていくと完成です。

市販の洗濯物畳みボードに滑り止めをつけてあげたり、持ち手にループをつけるなども有効です。



3

作ってみよう■
自 助 具
番 外 編

まめ椅子用
調整椅子

※ 乳製品アレルギーのある方は使用できません

発泡スチロールや木材で代用してください。



こんな方におすすめ

- ・ お尻が小さく市販の椅子の中で身体が動いてしまう方
- ・ 骨盤の支えがあれば座れる方

材 料

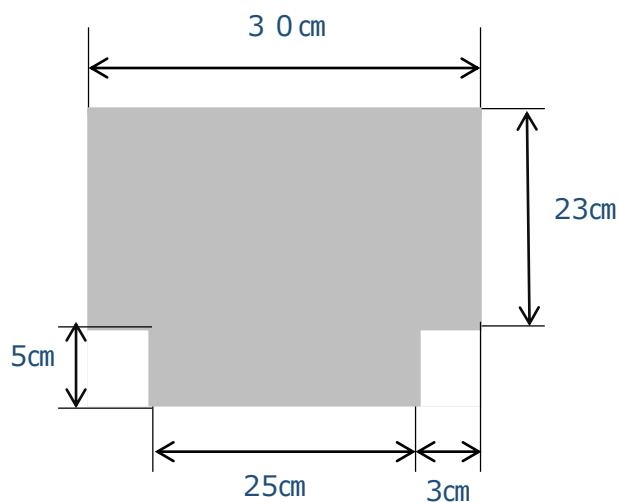
1. 牛乳パック 1,000ml 22本(新聞紙で詰め物を代用可能)
2. 厚めのダンボールあるいは工作ボード
3. 布ガムテープ
4. リメイクシート30×90cmであれば2個分(100均で購入可)



作 り 方

1. 座 面

厚めのダンボールあるいは工作ボードを椅子の座面に合わせてカットしてください。



※ 座面は上の写真のような椅子に合うサイズです。

2. 枠

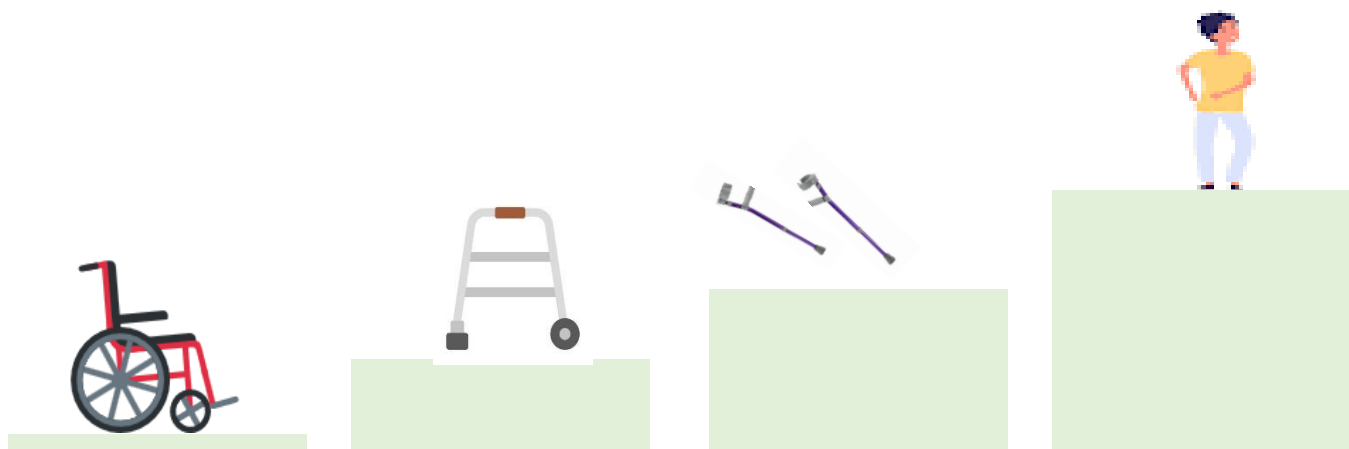
- ① 牛乳パック2本を縦半分にカットします（牛乳パック1本はそのまま使用）。
- ② 半分に切った牛乳パックの片方にちぎった新聞紙か折り畳んだ牛乳パック5枚をつめます。しっかりつめることで強度が増します。
- ③ 半分の牛乳パックに、もう片方の牛乳パックを互い違いにフタするように重ね、布ガムテープでとめます。
- ④ 牛乳パック1本には新聞紙か折り畳んだ牛乳パック9枚入れます。



3. 組み立て

- ① 1で作成した座面シートに2で作った枠を固定します。
- ② つなげた後に、布ガムテープで強度を補強します。
- ③ リメイクシートを全体に貼り付けます。
- ④ 座面の裏側（調整椅子と椅子の座面の間）に滑り止めシートをつけます。





自助具トピックス 2

自助具の卒業

他の支援機器と同様に自助具も**発達**や**身体の状態の変化**などに応じて変更したり、必要なくなったりするという視点が重要です。

時折、自助具がない場面や最小限でもできるようになっているか確認しましょう。



グリップがいなくなったら卒業！



ステップアップしよう！

できるをたすけるやさしい自助具

宮城県立こども病院 リハビリテーション

発達支援部 作業療法部門