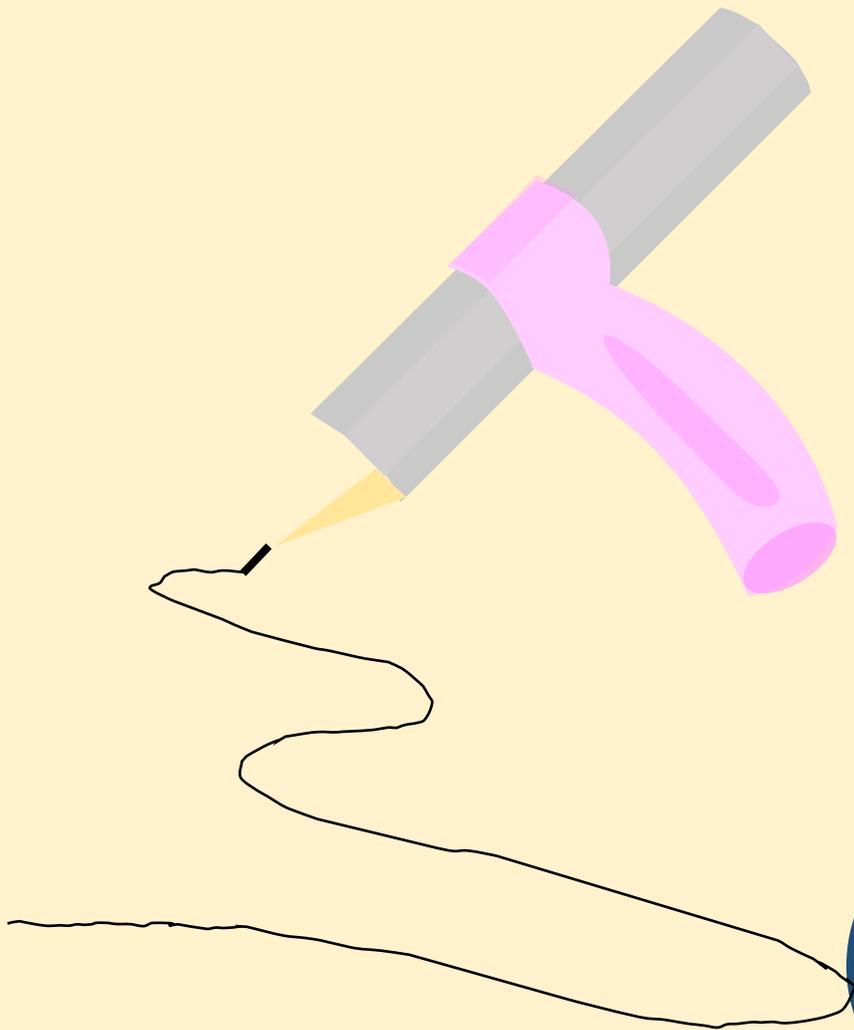


できるをたすける

やさしい

じ じょ ぐ

自 助 具



学習編

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*」と言われてしています。

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”アイデアをご紹介したいと思いこの冊子を作成しました。

学習の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

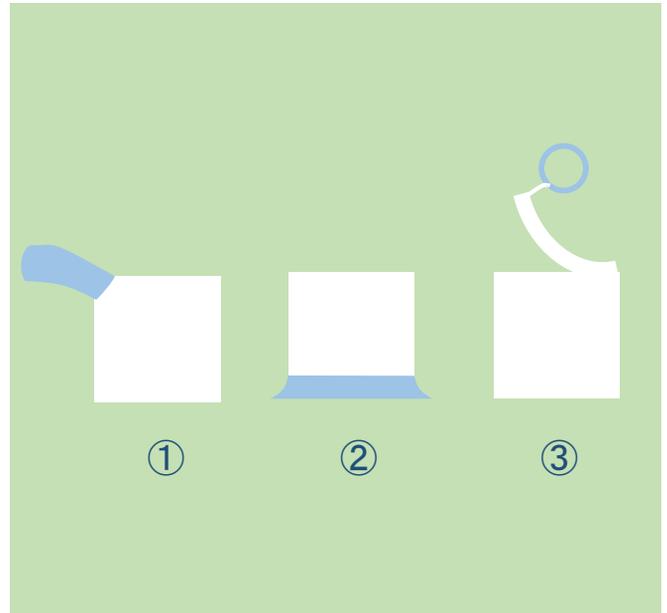
宮城県立こども病院

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

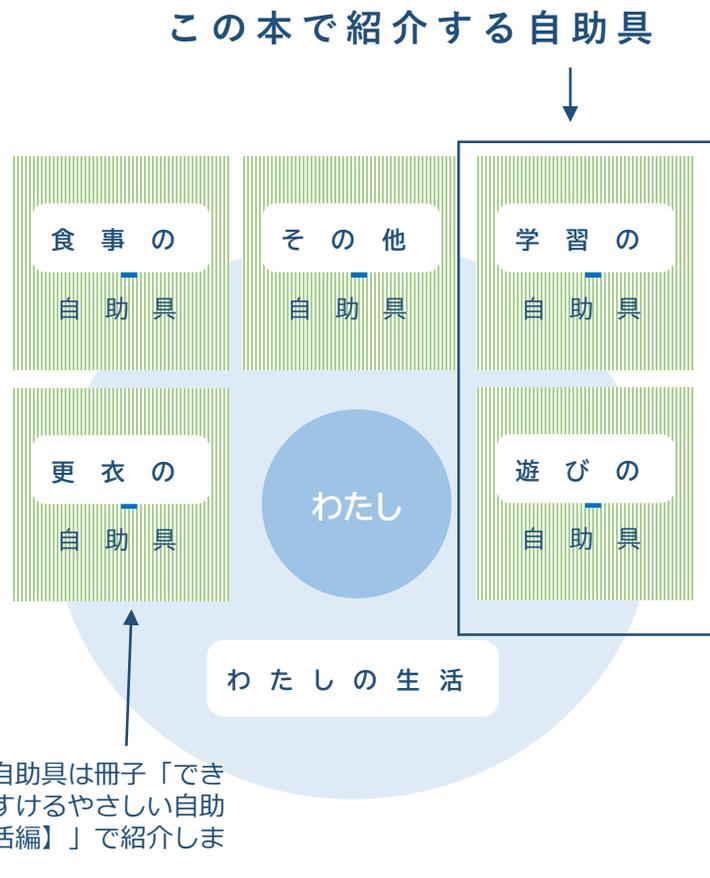
自助具はしたい動作をよりしやすくするためのものです。

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。



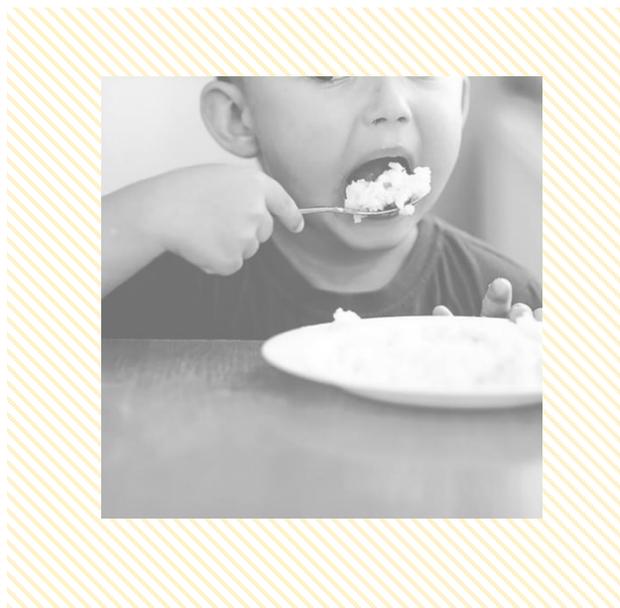
自助具をとり 入れる前に

お子さんのどんなことが難しくなっていますか。

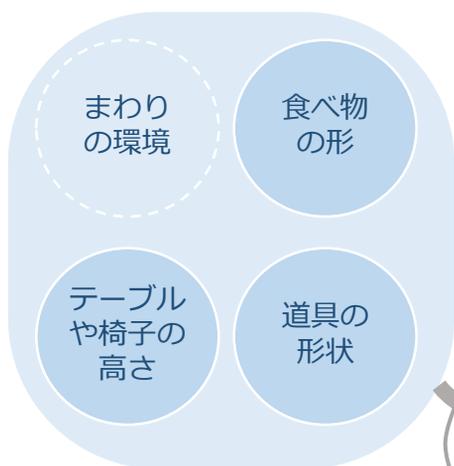
「スプーンがうまく持てない」ことを例に挙げてみましょう。手の機能とスプーンのマッチングがうまくいっていないことが明らかであれば、自助具の出番です。



どうしてできないのかな



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。



自助具の出番！

スプーンで食べ物を取り込めないときの主な要因

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

学 習 の

自 助 具

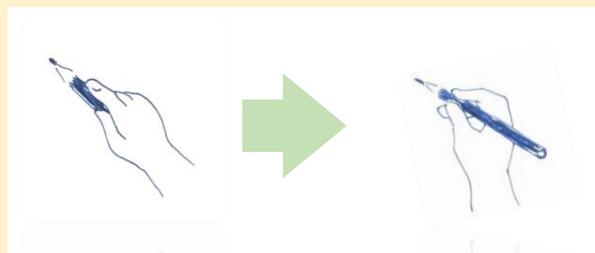
上手ににぎれない…

ホースで鉛筆グリップ



こんな方におすすめ

ときどき、親指・人差し指・中指で持てるようになってきた方



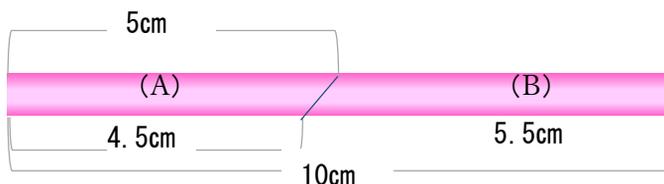
材 料

1. ホース:外径1.5cm程度/長さ10cm (ホームセンターで購入可)
2. はさみ ③定規 ④鉛筆

作 り 方

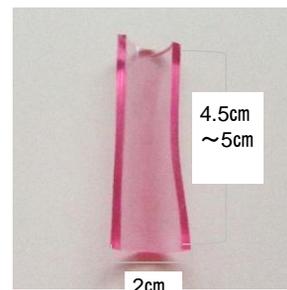
① ホースを切る

10cmのホースを切り口が斜めになるように切ります。(A)は鉛筆との接合部、(B)は握り部分になります。



② 接合部(A)をつくる

(A)を幅2cm程度の長方形になるように縦に切っていきます。長さは4.5cm~5cmの範囲であればどこでも大丈夫です。





③組み立てる

切り取った (A) を写真 (左) のように鉛筆に巻きます。



(B) のホースをはめたら完成です。

④適合チェック・完成

★1 お子さんが握って親指と人差し指をおくスペースがあるか確認します。

★2 書くときに机にぶつかっている場合、握り部分が長いことを意味します。その場合は、お子さんの手に合うようカットします。



応用編



接合部(A)を長くすれば、鉛筆ホルダーに巻き付けることができます。

ホルダーを使用すると、ホースを毎回外さずに鉛筆の入れ替えができます。

作ってみよう

学習の
自助具

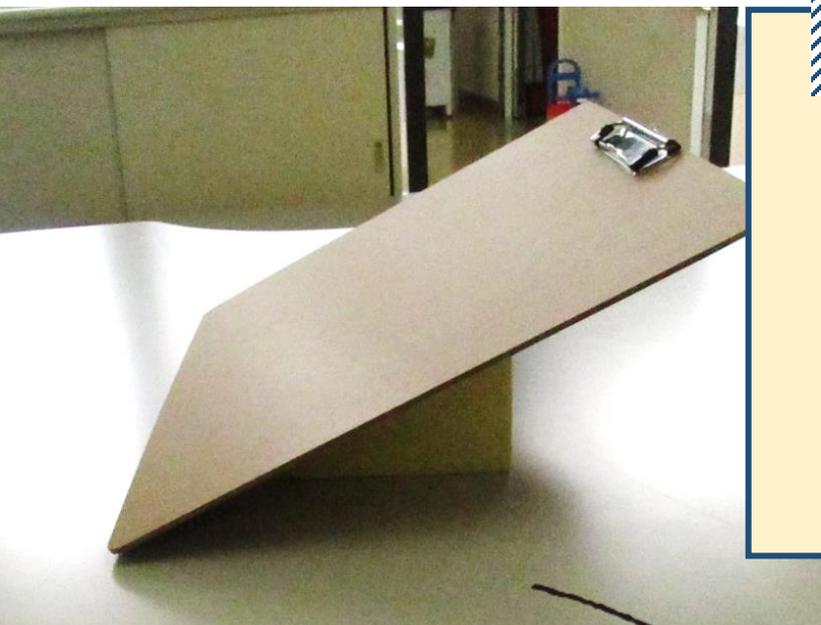
傾斜板が重いなあ…

ベッドでも使える傾斜板



こんな方におすすめ

- 本読みをする時に顔を机に近づけてみる方
- 姿勢が丸くなりやすい方
- 車椅子やベッドなどでお絵かきや本読みを楽しみたい方



材 料

1. バインダー：A3の書類を挟む板（100円ショップ）
2. 発泡スチロールブロック1個
3. マジックテープ（粘着式でなければボンドを使用し、貼り付けます）

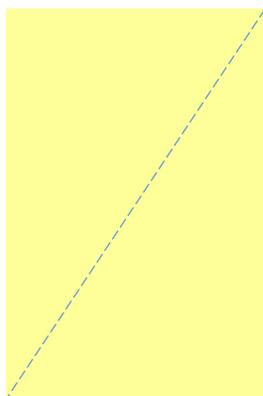


ブロックの向きを変えて角度調整ができます。



作り方

①発泡スチロールブロックを斜めに切り三角の形（同じ大きさ）のブロックにします。



②バインダーの裏側に短辺の長さ分のマジックテープを2本間隔を開けて貼ります。

③①で作った三角形の長辺部分に②に貼ったテープにくっつく生地マジックテープを貼ります。

④傾斜の角度をつけたい時は、面積が小さい面を下にします。傾斜の角度を小さくしたい時は面積が大きい面を下にします。

作ってみよう

学 習 の

自 助 具

書いていると紙が動いてしまう…

すべり止め下敷き



こんな方におすすめ

- 消しゴムで消すときにノートや紙がくしゃくしゃになることはありませんか？
- ノートの紙を押さえながら文字や数字を書いていくことが難しかったり、押さええていても紙が曲がってってしまう方

材 料

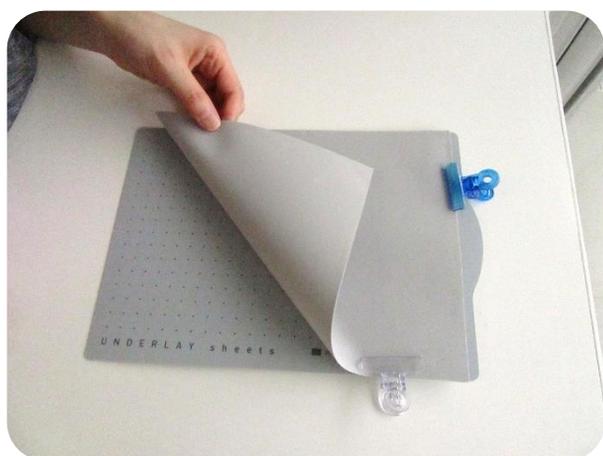
1. 下敷き
2. クリップ
3. 介護用すべり止めシート
(Right Nowは薄く、書字に適しています)

作 り 方

- ① 介護用すべり止めシート (Right Now) を下敷きの大きさにカットします。
- ② 下敷きの上に①を置き、クリップで留めたら完成です！

ワンポイント
アドバイス

介護用すべり止めシート (Right Now) を使用せず、クリップだけでも上手に使いこなせる場合もあります。



作ってみよう

学習の 自 助 具

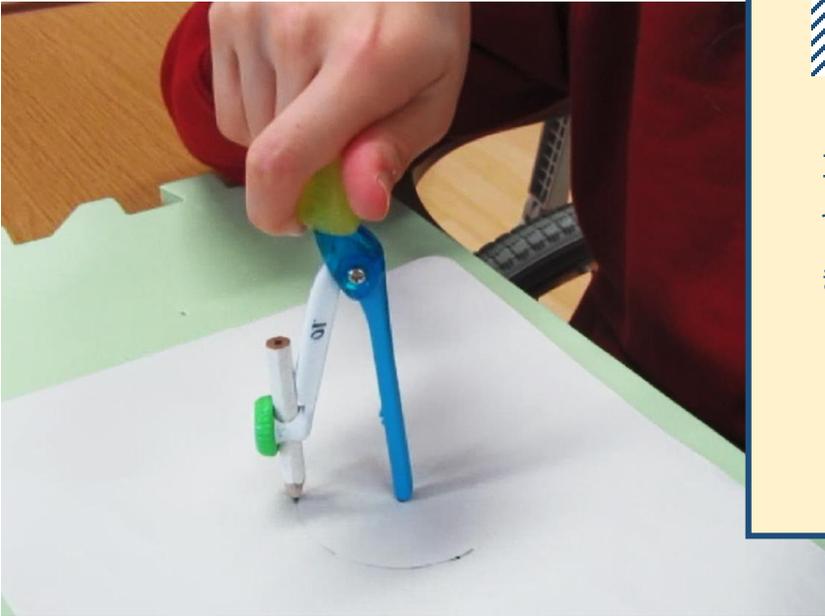
まわすのが難しい…

コンパスの工夫



こんな方におすすめ

コンパスの針が動いてしまったり、
つまみ部分をうまく回すことがで
きない方



材 料

1. バスマットやフロアマットな
どコンパスの針が刺せるもの
2. おゆまる1個

作 り 方

コンパスのつまみ部分をおゆまるで
太くします(写真は指を置きやすいよ
うに三角柱に形成)。

おゆまる
持ち手

用紙

バスマット

ここが
ポイント

針をバスマット
に刺します



使 い 方

①一度コンパスの針をバスマットに
刺した状態で、鉛筆の位置を調整し、
抜きます。

②図のようにバスマット上に用紙を
置き、円を描きたいところにコンパ
スを刺して使いましょう。

作ってみよう

学習の 自 助 具

ページがめくれるといいのに…

本読みの工夫



こんな方におすすめ

- 手や指先がうまく動かさなくて、本のページをめくることが難しい方
- 肩や肘は動かせる方



材 料

1. トレイ（読みたい本が収まるサイズ）
マジックテープ付きのゴムバンド
2. 滑り止めマット
3. サポーター（手の機能に合わせていつも使っているものがあれば）

作 り 方

- ①写真のようにトレイの両端にバンドを巻いて取り付けます。
- ②トレイの平らの部分に本を置いて、本の両端をバンドの下に差し込みます（何度か試しながら本を抑える位置を調整してください）。
- ③サポーターやリストバンドを手首に巻いて本に触れられる位置を探します。触れる手と紙が滑るようなときはサポーター側のにすべり止めを付けることも有効です。

作ってみよう

遊びの
自 助 具

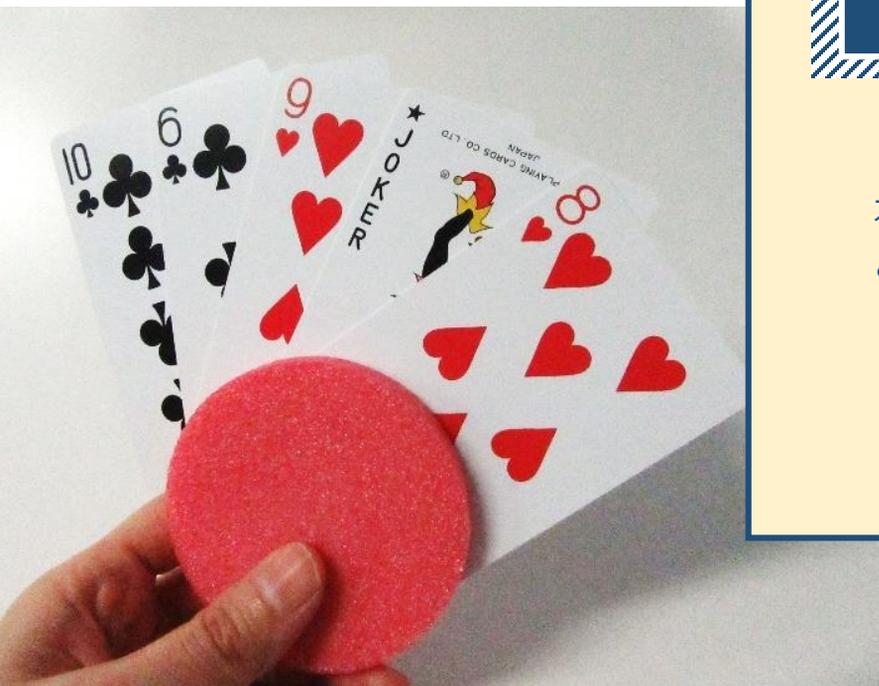
ばらばらにならずもてるかなあ…

カードゲームの工夫



こんな方におすすめ

カードを扇形に並べて持つこ
とが難しい方



材 料

100円ショップにあるポリプロピレン
のポール（クッションマットなどでも
代用可能）

作 り 方

ポールを2cm程度の厚みで輪切りにし
ます。写真右のようにカッターなどで
切れ目を入れて完成です。

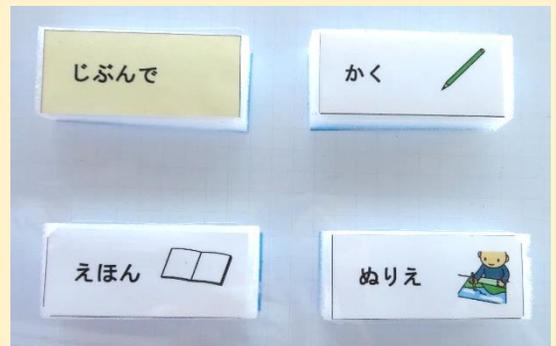


自助具のほかにも…

支援機器や自助具の他に、視覚的支援などがあります。一人ひとりにあった支援の方法を選んでいくことがとても大切です！！



カラーマスノート…
マスが色分けされているので、
場所がわかりやすいよ。



何をするのか、見て 確認し
やすいね。



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