



# リハビリ便り

## はじめに

蒸し暑い日々が続く、梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。  
今回は「日常生活動作」について紹介します。

## 「日常生活動作」とは？

人が生活するために、毎日繰り返す一連の生活動作の事です。具体的には「食事・整容・更衣・排泄・入浴・歩行等」を指します。

病気や怪我などにより入院すると、身体機能が低下し、それに伴い日常生活動作能力も低下してしまいます。

実際の生活動作を確認し、退院後安全に動作が実施出来るよう、**動作指導・練習や補助具の検討、環境の調整など**を行います。

いくつか具体的な取り組み内容について、ご紹介します。

## 主な取り組み内容

### ◎ 食事

食べる時に手の力が弱く、口まで食物を運びにくい方には、**柄が太くて持ちやすいスプーン**や**特殊な形をした食器**を使用し、その方にあった方法を検討しながら、練習を行っています。

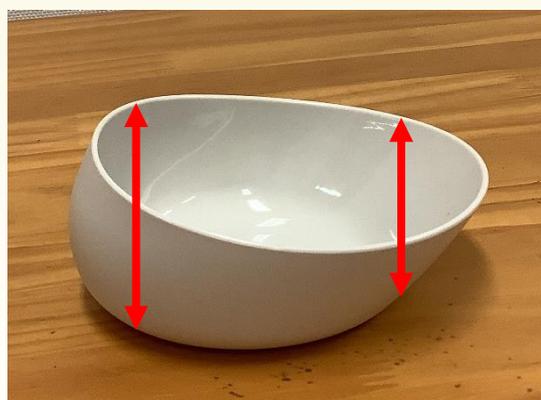
### 【自助具の例①】

・手の力が弱くても握りやすい。



### 【自助具の例②】

・左右の傾斜や深さが違うことで、食物をすくいやすい。



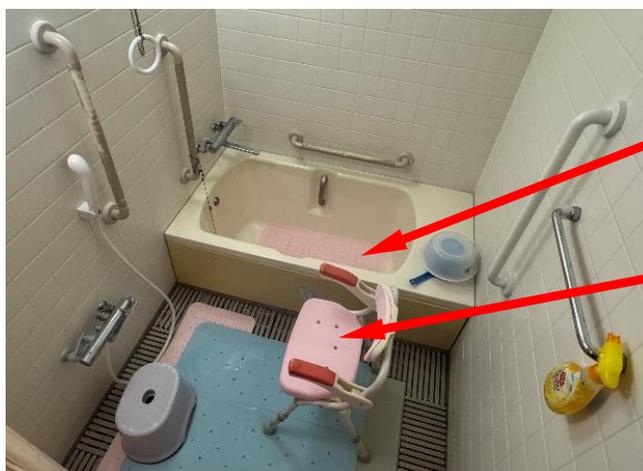
### ◎ 入浴

浴室には、**椅子や手摺り、滑り止めマット**などの用具があります。一人一人の自宅環境に合わせて、動作の確認を行うことに加え、浴室内の手摺りや椅子の設置など、必要な箇所を考慮して、**退院後の環境調整**も行っています。

### 【実際の浴室環境】

・**滑り止めマット**  
滑りにくいため、転倒予防になる。

・**シャワーチェア**  
座面が高く、肘置きや背もたれもあることで、立ちやすく座りやすい。



## おわりに

患者さんの退院後の生活をより一層考えられるように、今後も日常生活動作の練習に力を入れていきます。  
(理学療法士・杉野 園田)