日常生活で役立つ工夫集

明石市の皆さまへ



はじめに

私たちの生活は、身の周りのことから家事や仕事など、様々な生活行為（作業）の連続で成り立っています。

また、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、その人にとっての“生活行為”を毎日続けることで、満足感や充実感を得て生活をしています。

このため、病気や障害があってもこの大切な生活行為をできる限り続けていく事がとても重要です。

日々の生活の中で行い難い行為や困りごとを感じることがありませんか？　また、「年だから仕方ない」とあきらめていることがありませんか？

生活上のしづらさや困りごとは、少し視点を変えて考えてみると、様々な工夫で解決できることがあります。

毎日の生活を、様々な生活行為（作業）の視点から見つめ、生活の困りごとに対して解決方法を提供することが、『作業療法士』の仕事の一つです。

この冊子は、生活行為確認表の20項目ついて、それぞれ工夫できることをまとめています。

様々な工夫が皆さんの生活のお役にたてることを願っています。

不明な点やお困りの事があれば、下記までご相談下さい。

明石市福祉局地域共生社会室
地域総合支援担当
TEL：078－918－5289（直通）
FAX：078－918－5049

目　次

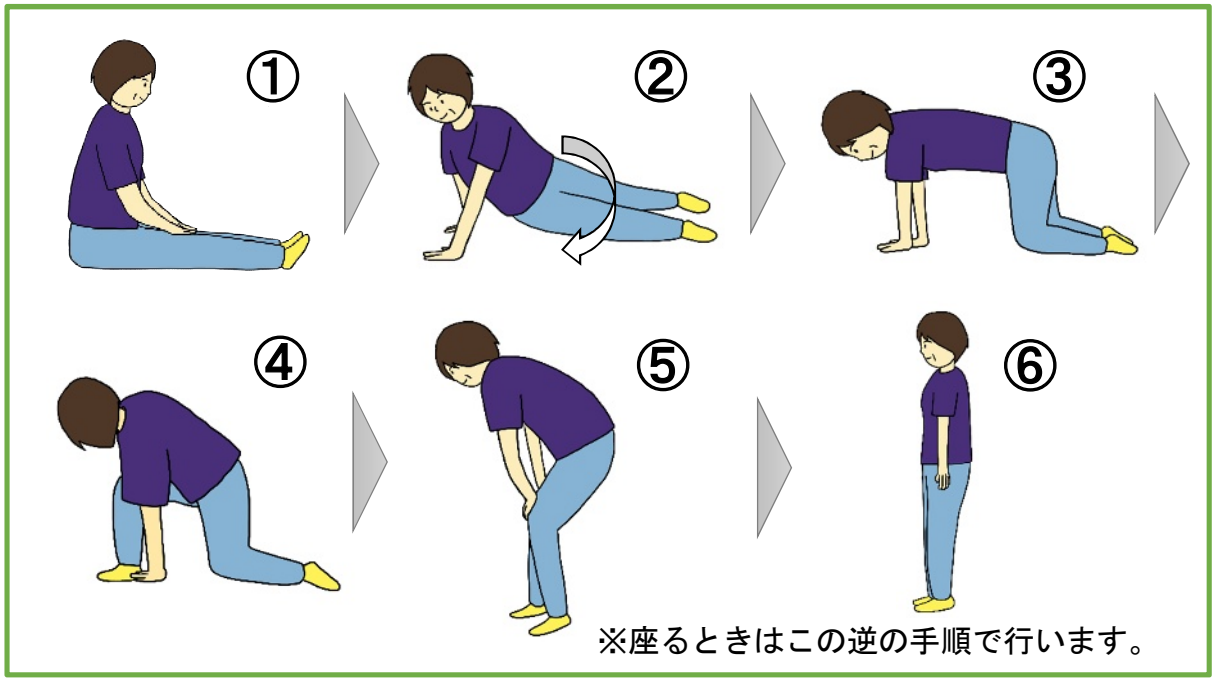
1　床から立ち上がる　・・・・・・・・・・　1 ページ
2　立った状態で床から物を拾う　・・・・・　2 ページ
3　階段の昇り降り　・・・・・・・・・・・　3 ページ
4　掃除（掃除機がけ）をする　・・・・・・　5 ページ
5　重い荷物を運ぶ　・・・・・・・・・・・　6 ページ
6　洋服のボタンを留める　・・・・・・・・　7 ページ
7　足の爪を切る　・・・・・・・・・・・・　8 ページ
8　料理をつくる　・・・・・・・・・・・・　9 ページ
9　ペットボトルのふたをあける　・・・・・　11 ページ
10　広口瓶（ジャムなど）のふたをあける　・　12 ページ
11　電話や会話を聞き取る　・・・・・・・・　13 ページ
12　バスの乗り降りを行なう　・・・・・・・　15 ページ
13　新聞や回覧板を読む　・・・・・・・・・　16 ページ
14　自動車やバイクを運転する　・・・・・・　17 ページ
15　整理整頓をする　・・・・・・・・・・・　18 ページ
16　草をむしる（草を引く）　・・・・・・・　19 ページ
17　下着を脱着する　・・・・・・・・・・・　21 ページ
18　入浴で体や頭を洗う　・・・・・・・・・　22 ページ
19　食事で箸を使う　・・・・・・・・・・・　24 ページ
20　洗濯ものを干す　・・・・・・・・・・・　25 ページ

生活行為確認表　・・・・・・・・・・・・　27 ページ

1. 床からの立ち上がりに不自由さを感じている方へ

安全な立ち方・すわり方

①足を伸ばして座った状態です。（長坐位）
②体の横に手をつきながら体をねじります。
③体をねじって四つ這いになります。
③四つ這いから片膝を立て、膝の上に手を置きます。
⑤もう一方の膝を引き寄せて足立ちの姿勢になります。
⑥体を起こします。

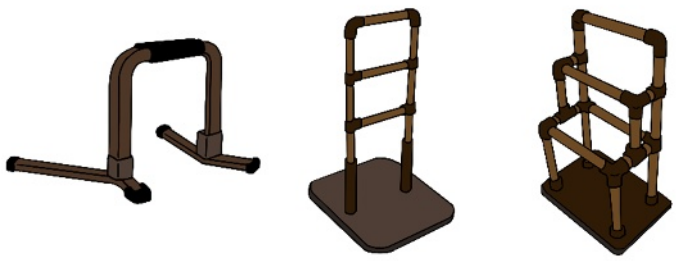


※座るときはこの逆の手順で行います。

立ち上がりの工夫

（１）身の回りにある安定した台や椅子の座面などを利用しての立ち上がり
（２）市販品の立ち上がり用手すりの利用
（３）昇降座椅子（立ち上がり補助椅子）の利用
　　※座面の高さが自由に変えられ立ち上がりやすくなります。

＜立ち上がり用手すりの例＞



＜昇降座椅子の例＞



玄関での立ち上がり

　玄関の上がり框の高さによっては、立ち上がりが難しくなる場所です。框に座らずに土間に椅子を置いて靴の脱ぎ履きをしたり、立ち上がり時につかむことができる手すりを設置するなど、安全に行える方法を検討しましょう。

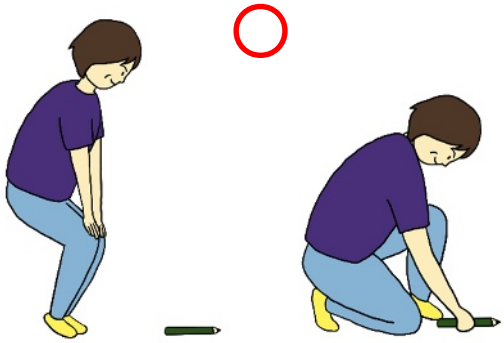
2. 立って床から物を拾うことに不自由を感じる方へ

膝や腰に痛みがあると、床にある物を拾うことはとても大変な動作です。
また、体をかがめる際にバランスを崩して、腰や膝を痛めてしまうこともあります。
腰や膝に負担がかかりにくい方法を身につけることで、安全に行えるようにしましょう。正しい動作は足腰の筋力強化にもつながります。

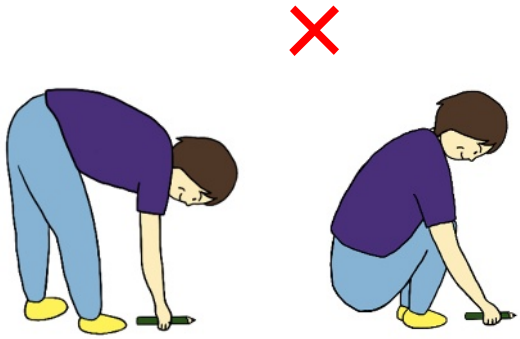
★この行為ができなくなってくると、整理整頓やごみを拾うなどの掃除などにも不自由を感じている場合があります。

良い仕方のポイント

〇前かがみにならないように、ゆっくりと股関節から曲げるようにして、そして膝も曲げていきます。
〇右手で物を拾う時は左足を前に、左手で物を拾う時は右足を前にしてゆっくりとしゃがみます。
〇その際に拾う方の反対の手を膝にあてながら行うと、膝にかかる負担を減らすことができます。



＜良い方法＞



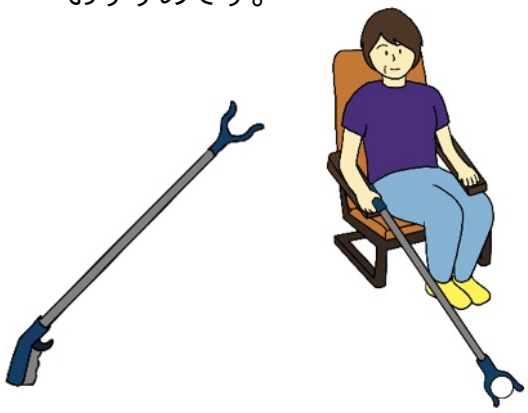
＜腰を痛めやすい方法＞

痛みがある場合

〇壁や台などを支えにして床の物を拾うようにします。



◎マジックハンド（リーチャー）の利用もおすすめです。



日頃からの予防トレーニング

<u>しゃがんで立ち上がるスクワット動作</u>は、下半身の大きな筋肉を鍛える運動に効果的です。
意識しながら、ゆっくりと膝を曲げてしゃがみ、立ち上がるというクセを身につけると、日常生活の中で鍛えることができ、痛みの予防にもなります。

3. 階段の昇降に不自由を感じる方へ

筋力トレーニング

階段の昇降につらさを感じている方は、足の筋力の低下を生じていることがよくあります。
筋力は、適切なトレーニングで回復させていくことができます。
一つの方法として、椅子を使ったトレーニング方法を紹介します。



＜椅子に深く腰掛け上体を起こした姿勢で開始＞

１）片足上げ

・片足を椅子と同じ高さまでゆっくりと持ち上げます。
・５秒間止めてからゆっくり下ろします。（５～１０回繰り返します）



２）足首の伸展・屈曲

・両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、つま先を上げ下げします。
・上げ下げした際に５秒間止めます。（５～１０回繰り返します）



３）膝の持ち上げ

・両膝をゆっくりと持ち上げ、５秒間止めてからゆっくり下ろします。
（５～１０回繰り返します）

＜椅子に向き合い立った姿勢で開始＞

４）椅子に足掛け

・両手を腰に当て、椅子に片足を掛けた状態で反対側の膝をゆっくりと曲げます。
・かかとは床につけた状態のまま膝をゆっくりと伸ばしていきます。
・体重をゆっくりかけ、５秒間止めてからゆっくりと戻します。
（片足５～１０回繰り返します）



階段の上り下りの工夫

☆股関節や膝関節が痛い場合のポイント！

〇行き（上がり）は良い方の脚から
〇帰り（下り）は、怖い（悪い）方の脚からと覚えましょう！！

行きは良い良い、帰りは怖い



環境の工夫

1）手すりを使う！

・使い慣れた杖の高さに合わせます。
・棒を握ったときに軽く肘が曲がる程度が、丁度良い高さです。

2）滑り止めを付ける！

・滑り止めマットを敷いたり、階段の端にすべり止めレールを貼ると転倒予防になります。



滑り止めマット



滑り止めレール

3）見やすくする！

・足元灯をつけて段差を見やすくしましょう。



4. 掃除(掃除機かけ)に不自由を感じている方へ

掃除機が重くて操作しにくい、掃除機のコードに引かれ動かしにくい、雑巾がけのとき屈むのが大変といったことに対して、道具を工夫することで解決できることがあります。

掃除機の工夫

軽く操作できる掃除機やコードのない掃除機（コードレスタイプ）が販売されています。

コードレスタイプでは足を引っ掛ける心配がなく、またどんな場所にも持ち運びがしやすいというメリットがあります。

他にも掃除機には肩掛け式のもの、スタンド式のものハンディタイプのものなどがあります。

掃除を続けることができるよう、軽量で取り扱いやすいものを選びましょう。



スティック型



車輪型

ホウキなどの活用

ホウキは取り扱いがとても簡単で、長柄つきのホウキとチリトリであれば、体を屈めることなく作業ができます。

最初はホウキを使用して、最後に掃除機で仕上げるのも一法です。

また、フローリングの床には簡単に拭き掃除ができる道具や、絨毯には粘着シートを使った道具もありますので、作業が上手くいくものを活用してみましょう。

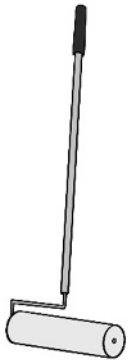




長柄付きホウキ・チリトリ



フローリングワイパー



粘着シート

雑巾がけの利点

手と膝を付いての拭き掃除は体力増強やバランス練習に良いことから、掃除とトレーニングを兼ねた拭き掃除もとても良い方法です。

5. 重い荷物を運ぶことに不自由を感じる方へ

重い荷物の持ち運びは腰や膝へ無理な負担をかけることになるため、できれば自分で運ばないことです。もし、運ぶ場合は体に負担のかけにくい方法を行いましょう。

自分で運ばない工夫

〇重い物を購入する場合、事前に配達してもらえるか確認しましょう。
〇地域の移動販売や配達業者を知っておくと良いでしょう。

負担のかけにくい運び方

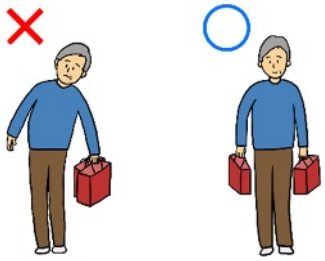
ポイント1

・膝を曲げて腰を下ろし荷物を持ち上げます。
・体をかがめずに荷物を体に密着させます。
・ゆっくりと立ち上がります。



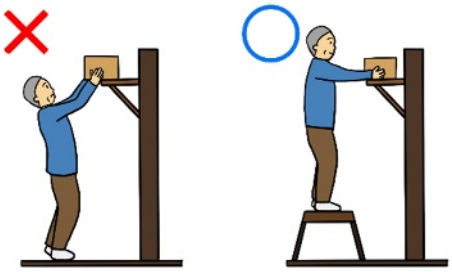
ポイント2

・荷物は小分けにして、両手にバランスよく持ちます。
・荷物は体にしっかりとつけ、前かがみにならないように前を向いて歩きます。



ポイント3

・高い所のものを運ぶ際は踏み台を使いましょう



ポイント4

・道具を活用しましょう

キャリーに荷物を載せ押して歩きます



歩行車



台車



ワゴン

背中に背負って運びます



リュックサック

★荷物を運んだ後は、ゆっくり腰の曲げ伸ばしをして、筋肉をほぐしましょう。

6. 洋服のボタンを留めることが不自由な方へ

指先がうまく動かなかったり、力が入らずボタンが留めにくいことはありませんか？
洋服のボタンや小銭を財布から出すなど、小さな物をつまむことがしづらくなっていることが原因のことが多いようです。洋服のボタン留めができるように工夫してみましょう。

ボタンの工夫

〇ボタンの数や位置を変えることで、手間を少なくします。
〇ボタンをつまみやすいものに変えます。
（例：縁のあるもの）
※他にも、ボタン穴を大きくしたり、ボタンの糸足を長くしたりゴムに変える、といった工夫があります。



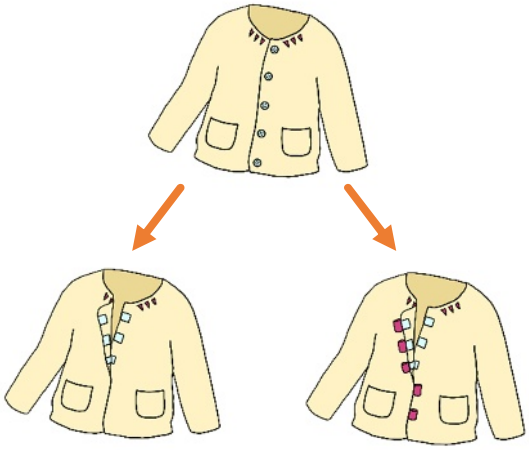
つまみにくいボタン



縁があることでつまみやすくなります。

マジックテープの活用

〇ボタンを外しマジックテープを縫い付けると、留めはずしが楽になります。
〇取っ手のようにリボンを付けると、より楽に操作できます。
〇色違いにすると掛け違いも防げます。



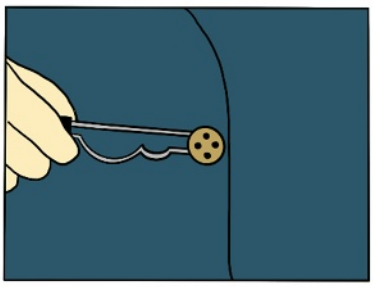
道具の工夫

〇ボタンをつける道具（ボタンエイド）を利用します。





ボタンエイドを穴に差し込み突起にボタン通します。



洋服の縁を押さえて、ボタンエイドを引いて、穴からボタンを出します。

7. 足の爪を切るのに不自由を感じている方へ

足の爪が切れずに、爪が割れたり巻き爪になっていませんか？
爪の状態が悪いと歩くことが不自由になり、転倒につながることもあります。足の爪を上手く切れるように工夫してみましょう。

仕方の工夫

〇足浴や入浴で足を温めてから爪切りを行うと爪が切りやすくなります。
〇何か台となるものを置いて、その上で爪切りを行うと力が入りやすくなります。



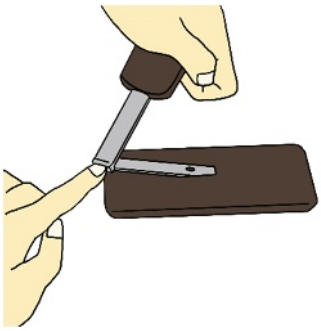
足　浴



爪切りの下に本を置いた状態

〇その他にも・・・
・足台を使用し爪切りを行うと、爪が切りやすくなります。
・背もたれ付きの椅子を使用し、安定した姿勢で爪切りを行うと良いです。
・巻き爪にならないよう、爪の両角は切らずに真直ぐに切ると良いです。
といった工夫があります。

爪切りの種類、道具の工夫



【柄の大きな爪切り】
柄が大きく安定して
使いやすいです。



【ハサミ型・ニッパー型爪切り】
堅い爪、厚い爪を切るのに便利です。

〇爪ヤスリ（自動、電動）
仕上げに使用しますが、こまめに行うことで爪を切らずにすみます。

8. 料理を作るのに不自由を感じる方へ

料理は、材料を準備（洗い、皮むき、切る）し、調理（鍋・フライパンの用意、火加減、調味料の使用）した後、皿などに盛り付けるという、とても工程の多い行為ですが、方法や道具を工夫することで解決できることがあります。

料理方法の工夫



1）皮むき

〇電子レンジの利用

・切ったカボチャを電子レンジで加熱し、身と皮の間にスプーンを入れて皮を外します。

〇加熱の方法

・小芋を塩ゆですると、手で簡単に剥くことができます。



〇道具の利用

◇グローブ型皮むき：手にはめ野菜をこするだけで皮を剥くことができます。

2）材料を切る

〇加熱の方法

・固い食材はラップに包み電子レンジで加熱してから切ります。

〇包丁の工夫

・包丁の柄の工夫：滑り止め付きのビニールテープを柄に巻きつけ柄を太くします。

〇道具の利用

◇スライサー：スライス、細切り　　◇フードプロセッサー：みじん切り、ペースト





3）調理する

〇電磁調理器（ＩＨ）の利用

・電磁調理器は、引火や立ち消えを防ぎ、持ち運びしやすく手入れもしやすいです。
※心臓ペースメーカーが入っている方は注意が必要です

〇電子レンジを用いた道具の利用

◇魚焼きパック



電子レンジで切り身の魚が焼けます

◇シリコンスチーマー



電子レンジを使って多種の料理ができます

◇レンジでパスタ



水とスパゲッティ、塩を入れ、電子レンジで加熱するだけです

〇その他

オーブントースターや電気炊飯器等を利用した調理方法も多くあります。

環境の改善

1）家具を動きやすい配置にする

ワゴンやテーブルの位置を工夫するだけでも移動の無駄を減らすことにつながります。

2）設備機器を使いやすくする

調理用具の配置を工夫し、手が届く範囲内で使えるようにすると効率があがります。

3）椅子を置いて座って行う

立ったままでの作業がしづらい場合は、椅子に座って行うことで安定して作業することができます。

4）段差がなく滑りにくい床面へ

ビニール系床シートやフローリングは濡れると滑りやすくなります。
また、毛足のあるマットは返ってつまずきの原因になる場合があるため注意が必要です。
安価な方法として全面に滑りにくいクッションフロアを敷くことも一つの方法です。

◇ブックスタンドで収納



立てて置くことでスッキリ

◇牛乳パックを切って活用



きゅうりなどの細長いものは、
牛乳パックケースなどを利用

◇ラベルを使って日付管理



日付を書けば腐らせる
心配もなくなりそう

◇透明な容器やラベルを利用



食材が分かりやすい

◇引き出せる収納ケースを利用



奥のものも取り出しやすい

◇食品別にカゴを利用



高さは低いカゴが良い

長時間の立ち仕事の工夫

同じ姿勢を長く続けると、足がむくんだり、筋緊張が高まることによる血行不良や腰痛の原因となります。

〇時々、背伸びや足の屈伸をしたり、椅子に座って緊張をほぐしましょう。
〇足を少し開き、左右や前後に体重移動をしながら作業してみましょう。
〇筋力トレーニング（3．階段の昇降に不自由を感じる方へ）をして足の力をつけましょう。

9. ペットボトルのフタを開けにくく感じている方へ

握力が４kg 以下になると「６．洋服のボタンを留める」や服の袖を引っ張るなどの行為が難しくなると言われています。また、この行為が難しい方は、テレビのリモコンなどの操作もうまくできないようです。

行為が上手くできるように握力の筋力トレーニングや道具の工夫を行ってみましょう。

筋力トレーニング



〇ボール握り

肘を伸ばした状態でゴムボールを握る・離す運動を素早く繰り返します。

（ボールが無い場合にはタオルを丸めた棒なども効果的です）

開け方の工夫



親指と人差し指・中指でフタをつまみ、ひねって開ける場合が多いですが、**中指を軸にしてフタを手のひらで包み込むようにして**フタをひねると力が入りやすくなります。

道具の工夫

１）輪ゴムの利用

輪ゴムをフタ部分に固く巻き付けて回す。



２）濡れタオルの利用

濡れタオルをフタにかぶせて回す。



３）ペットボトルオープナーの利用

ペットボトルのフタにはめ込こむことで、楽にフタをあけることができます。

オープナーにはいろいろな種類があるので、自分にあったものを見つけましょう。







４）ゴム手袋の利用

ゴム手袋をはめて行うと力が入りやすくなります。



10. 広口ビンのフタを開けにくい方へ



　ジャムや漬け込んだ果実などの広口ビンを開けることに、苦心した経験が誰でもあるのではないでしょうか。広口ビンは、しっかりと閉まるととても開けづらいものになり、握力が弱くなってくると、さらに開けることが難しくなります。

　ペットボトルのフタと同じように筋力トレーニングや工夫を行ってみましょう。

筋力トレーニング

「9．ペットボトルのフタを開けにくく感じている人へ」のページをご覧ください。

開け方の工夫



1）瓶底をたたく

　瓶をひっくり返し、瓶底を手のひらなどで何度か叩くと、中の物が動き開けやすくなることがあります。

2）蓋の脇を固い物でたたく

　スプーンなどの固いもので瓶の縁を軽くたたいていくと、フタが緩くなり開けやすくなることがあります。

3）瓶をお湯につける

　50 度ぐらいのお湯を入れたボールなどに、瓶を逆さまにしてフタの部分だけをしばらく浸けると、フタが緩み開けやすくなります。ドライヤーで温める方法もあります。

道具の工夫

1）濡れタオルの利用

　濡れタオルで蓋をおおい、しっかりと固定した状態で瓶の方を回す。

2）流水の利用

　一度開けた瓶は、フタと瓶の境目に長めに流水をかけて回す。

3）輪ゴム・滑り止めマットの利用

　フタに輪ゴムを２～３重に巻き付けてフタを掴みながら瓶を回す。

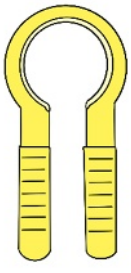
　滑り止めマットをフタに巻き付けて回す。

4）ゴム手袋の利用

　ゴム手袋（または滑り止め付き軍手）を手にはめてからフタを回す。

5）瓶蓋オープナーの利用

　オープナーにはいくつかの種類があります。目的にあったものを選びましょう。



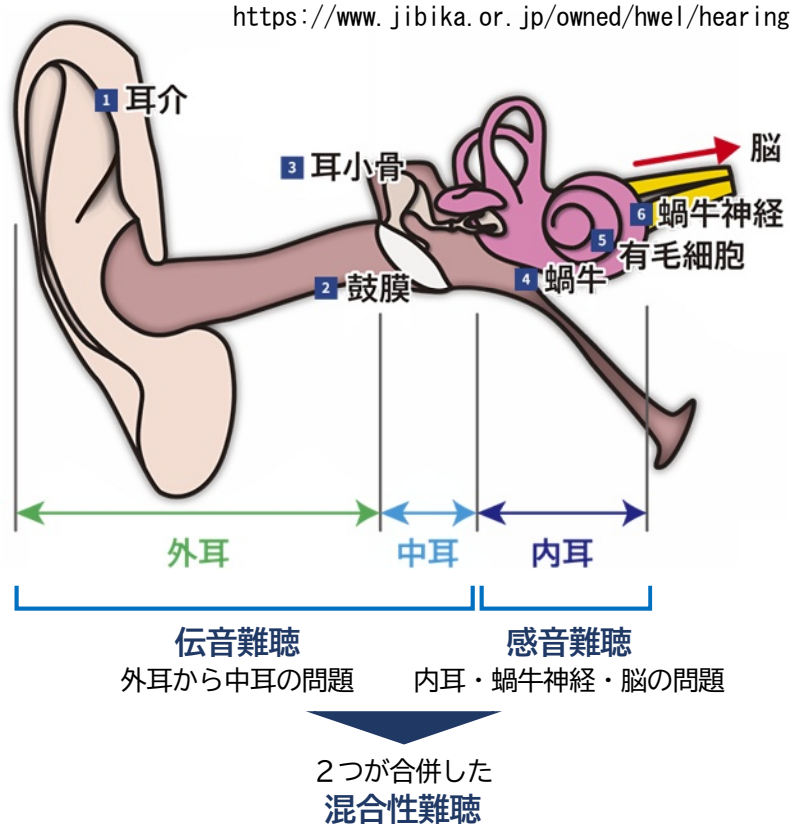


11. 電話や会話を聞き取ることに不自由さを感じている方へ

電話が聞き取りづらくなると、電話がなっても取ることが億劫になったり、会話が聞き取れず適当に答えてしまい、後で大きな問題になってしまうことがあります。また、いつも出かけていた会合に参加することが億劫になるなど、閉じこもりの原因となります。

難聴についての基礎知識

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Web サイトから転載
（一部内容を改変）
https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/#about



耳は、「音を集めて鼓膜まで伝える外耳」、「音を増幅する中耳」、「音の振動を電気信号に変換する内耳」の３つの部分から成り立っています。

聞こえにくい状態を「難聴」と言い、３つの種類があります。

伝音難聴	感音難聴	混合性難聴
外耳や中耳になんらかの障害があることで起こります。 外耳道炎、急性中耳炎、滲出性中耳炎などがあります。	感音難聴は、内耳、蝸牛神経、脳の障害によって起こります。 急性に生じる突発性難聴などや慢性的に生じる騒音性難聴・加齢性難聴、生まれつきの先天性難聴などがあります。	混合性難聴は、伝音難聴と感音難聴の２つが合併した難聴です。

加齢と難聴（加齢性難聴）

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Web サイトから転載
https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/#aging_and_hearingloss

加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まります。４０歳代のうちはあまり自覚することはないでしょう。しかし、確実に高音域の聴力レベルは下がってきます。早期に予防することが大切です。

６０歳代になると、「軽度難聴」レベルまで聴力が低下する音域が増え、聞こえが悪くなったことを感じる人が急激に増えてきます。さらに７０歳をこえるとほとんどの音域の聴力が「軽度難聴」

～「中等度難聴」レベルまで低下してしまいます。６５～７４歳では３人に１人、７５歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

よりよく聞こえるために

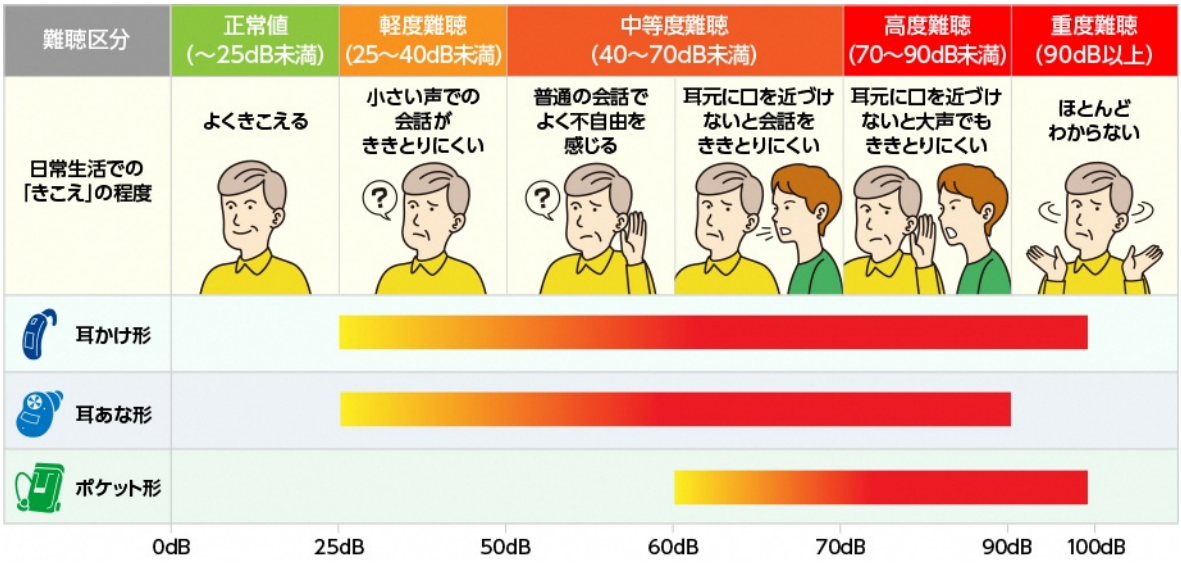
１）早期発見、早期治療のために耳鼻咽喉科受診を！

耳が聞こえづらくなったが年のせいだと決めつけずに、**先ずは専門医（耳鼻咽喉科）へ相談してみましょう**。

２）補聴器について

補聴器には様々な種類があり、聞こえの程度によって使用する補聴器が異なります。

また、購入後は定期的に専門医や補聴器専門店を訪れ、常に自分の聞こえに合った状態で使用することが重要です。



（一般社団法人　日本補聴器販売店協会ホームページより引用）

２）聞きやすい環境づくり

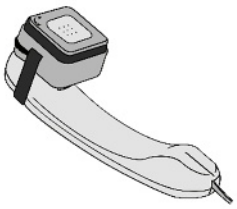
〇テレビの音など聞こえの妨げとなる音は消して話しましょう。

〇正面から口の動きや表情を見ながら話しましょう。

〇耳垢が聞き取りにくさの原因となる場合があります。

電話機の工夫

＜電話拡声器＞



聞き取りにくい電話の声をサポートします。
小型・軽量で装着は電話の受話器にバンドで固定します。



電話に装着するだけで相手の声が大きく聞こえます。

＜難聴者用電話機＞



相手の声をより明瞭にし、聞きやすくする機能がついているため、スムーズに会話ができます。
着信音も大きな音でお知らせします。

※上記以外に、固定電話よりも携帯電話の方が聞き取りやすい場合があるので、試してみるのも一つの方法です。

12. バスの乗り降りを行う際に不自由を感じる方へ

バスの乗り降りには、安全に乗り降りしたり、乗車中にバランスを崩さないための身体機能や、行先にあったバスに乗れるか、お金支払いができるかなど、複数の行為が求められます。

地域によっては食材の調達や通院にバスが必要になります。どこに困っているかを把握し、支援することが求められます。

明石市内の路線バスは主に下記の 3 タイプのバスが走っています。

神姫バス・山陽バス　：どなたでもご利用可能





市内に住所を有する 70 歳以上の方は、明石市が発行するバス共通寿優待乗車証を降車時に提示すると、1 回あたり 110 円で乗車できます。

ステップは 2 ステップの場合は、下が 32 ㎝・40 ㎝と上が 21 ㎝です。

ノンステップの場合は、30 ㎝・32 ㎝で、昇降側が上下動するニーリング機能を使うと 27 ㎝になります。

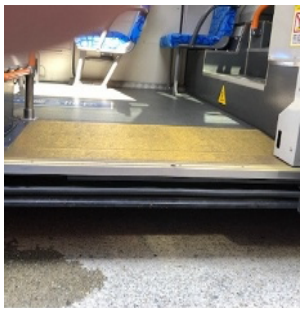
全てのバスに、両側に手すりがあります。

〔問い合わせ先〕

〇バスの運行や運賃に関することは、
神姫バス明石駅前案内所(☎078-912-0351　FAX078-912-9549)
又は山陽バス垂水営業所(☎078-782-2043　FAX078-781-3444)へ
お問い合わせください。

〇バス共通寿優待乗車証については、
明石市福祉局 高齢者総合支援室いきいき係
(☎078-918-5166　FAX078－918-5133)へお問い合わせください。

コミュニティバス（たこバス・たこミニバス）　：どなたでもご利用可能



市内に住所を有する 70 歳以上の方は、明石市が発行するバス共通寿優待乗車証を降車時に提示すると、無料で乗車できます。

ステップは 32 ㎝で、両側に手すりがあります。

〔問い合わせ先〕

明石市都市局 都市整備室都市総務課交通政策係
(☎078-918-5035　FAX078-918-5109)へお問い合わせください。

バスの乗り降りを容易にするために

立った姿勢で膝の曲げ伸ばしの運動を行うことで、足の筋力が向上します。(膝や腰に痛みがある方は痛みの様子を見ながら行ってください)

立った姿勢が不安定な方は、テーブルなど動かない物に手をかけて行ってください。

13. 回覧板・新聞を見にくさを感じている方へ

環境の工夫

〇蛍光灯の下や日中の窓の近くなど文字が見やすい場所を選びましょう。
〇ＬＥＤ照明では文字がはっきりと見える光源を搭載しているものがあり、照明の明るさを含め交換してみるのも良いです。

メガネの利用

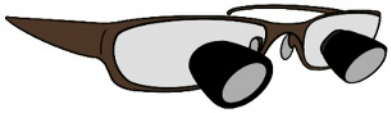
〇ご自分の目の状態をしっかりと知るため、視力などを含めて専門医に相談しましょう。
その上で、適切なメガネを使用することで見やすさが改善できることがあります。

道具の工夫

１）ルーペ・拡大鏡

手に持つタイプのもの、ライト（電気）のついたものや、眼鏡に取り付けるタイプなど、様々な種類があり、利用してみるのも良いでしょう。





２）スマートフォン・タブレット端末のアプリ利用

スマートフォンやタブレットでは、文字を拡大することができるアプリケーションがあり、虫眼鏡のように利用することができます 。

＜スマートフォン＞



＜タブレット＞



目のストレッチ

〇目の疲れを感じた時には、目のストレッチを行い、緊張をほぐしましょう。
①目を大きく開けたあとにギュッと閉じる。
②頭を動かさずに上を見つめて視線を前に戻し、次に下を見つめて視線を戻します。
③頭を動かさずに左を見つめて視線を前に戻し、次に右を見つめて視線を戻します。
④頭を動かさずに上から時計回りにゆっくりと見ていき、次に時計回りとは逆方向を行います。
この体操を５回ずつ繰り返しましょう。

14. 自動車やバイクの運転に不自由を感じている方へ

高齢者の運転特性

高齢運転者は、自分で安全運転を心掛けるつもりでも、他の人が客観的にみると安全とはいえないところがあります。その理由としては、個人差はありますが、

- **注意力や集中力が低下していること**
- **瞬間的な判断が低下していること**
- **過去の経験にとらわれる傾向にあること**

などが考えられています。

それにより、事故発生の原因として

- **脇見をしていた、考え事をしていたなどによる発見の遅れ**
- **相手が譲ると思った、予測が適切でなかったなどの判断の誤り**
- **アクセル、ブレーキの踏み間違いなどの操作上の誤り**

などが挙げられます。

このようなことを認識したうえで**早めのライト点灯や安全な速度での運転、丁寧な安全確認**を心がけましょう。

運転免許更新時の「高齢者講習」の受講

明石市内では兵庫県自動車学校 明石校（明石市荷山町 1649-4　TEL　078-911-6682）、コベルコ自動車教習所（明石市大久保町八木 740　TEL 078-935-3831）で受講できます。

受講を希望する教習所に直接電話で予約してください。希望する教習所を予約できない場合は、他の教習所での受講を考えましょう。

内　容：講習、視力検査、実技講習など

※料金や時間については、予約の際にお問い合わせください。

高齢運転者マークの表示

走り慣れた道路でも、基本に立ち返り、正しいルールと技能を再確認し、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

運転に不安を感じて自信がなくなってきた方、家族から「運転が心配」と言われた方は、お近くの警察署や免許センターにご相談ください。運転免許の自主返納という方法もあります。



画像：高齢運転者標識（高齢運転者マーク）

病気にかかっていること等により自動車等の運転に不安がある方やそのご家族の皆様のための相談窓口　⇒　安全運転相談ダイヤル（＃８０８０）

「高齢者運転免許自主返納サポート協議会」では、運転免許を自主的に返納して、記載住所が兵庫県内である「運転経歴証明書」の交付を受けた 65 歳以上の高齢者の方を対象にバス・鉄道・タクシー等公共交通機関の運賃割引、宿泊・温泉施設の割引、商品等の割引等を行っています。詳しくは兵庫県警察本部交通部運転免許課（TEL 078-912-1628）へお問い合わせください。

15. 整理整頓に不自由さを感じている方へ

整理整頓に困ったり、部屋の中が雑然としていませんか？
仕方やちょっとした工夫をすることで解決できることがあります。

必要なものの区別・整理

まずは必要なものを選別します

1）必要なものといらないものを区別する　→　いらないものは捨てる！
2）必要なものの置き場所を決める　→　使ったら必ず元に戻す！

必要なものの選別がついたら整理整頓を始めます

家の中の通り道の整理

×　　○





家の中でよく歩く場所は片付いていますか？

通り道が片付いていないと、物につまづき、転倒する恐れがあるので、まずは通り道から整理を始めましょう。

整理整頓の工夫

通り道が片付いたら、整理整頓を工夫していきます。

1）洋服

タンスや衣装ケースに「名札」や「シール」を貼り、中身を分かりやすくする。





何がどこに入っているのか一目で分かり、物が雑然とならない。

2）押入れ

○普段あまり使わないものは「上の棚」、
○布団など毎日使うものは「真ん中」、
○除湿・加湿器や扇風機など季節で入れ替える家電製品は「下段」に収納するなど、
メリハリをつけた工夫をする。



16. 草をむしる(草を引く)ことに不自由を感じている方へ

草むしりは、足腰の柔軟性や筋力がとても必要になる動作です。
まずは、足腰を強くするためのトレーニングを行ってみましょう。ポイントは、膝・足首の動きを良くすること、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の筋力アップです。

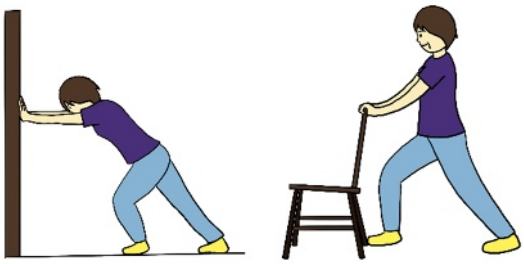
足腰のトレーニング

1）膝のストレッチ



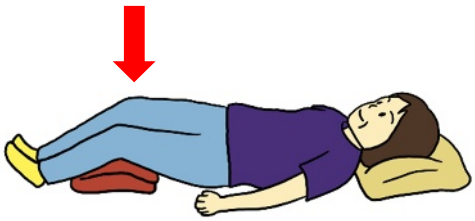
①足を伸ばして仰向けになります。
②片足を曲げ、その膝を両手で抱えて、痛みのない範囲でゆっくりと胸に引き寄せます。
③この状態で 10 秒間保つ。これを 5～10 回繰り返します。
反対側も同じように行います。

2）足首のストレッチ



①壁や手すりの前に立ち、足を前後に開きます。
②前側の膝を軽く曲げ、反対側の腰を前に押し出すようにします。このとき腰が反らないように気をつけます。
③この状態で 10 秒保ち、これを 5～10 回繰り返します。
反対側の足も同じように行います。
ポイント：頭の先から踵までがまっすぐになるように意識しましょう。

3）太ももの筋肉（大腿四頭筋）のトレーニング



①仰向けに寝て、両膝の下に座布団などを入れます。
②両方の膝の裏側で押さえるように力を入れ、10～20 秒、力を入れた状態を保ち、その後ゆっくりと力をぬきます。これを 5～10 回繰り返します。

道具の活用

膝や腰に強い痛みがある場合は、しゃがまずに作業できる道具を利用しましょう



長柄草かき



エンジン式草刈り



電動式草刈り



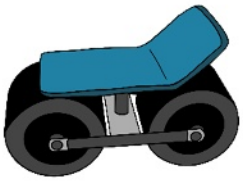
ブロアー

刈り取った草を吹き飛ばしたり、吸い取って集めます。



草焼バーナー

雑草を燃やして除去します。

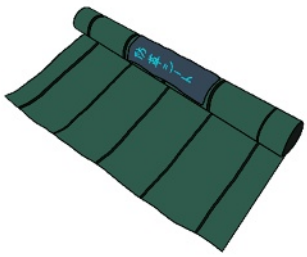


移動椅子

草取りにも使えるタイヤ付の移動椅子です。
しゃがまずに作業ができます。
身近にあるお風呂の椅子を利用することも良いでしょう。



防草砂



防草シート

草取りをしたくない方は、防草砂やシートを敷くだけで雑草を抑えることができます。
除草剤などの成分は含まれておらず、環境にもよい方法です。

＜熱中症対策＞

草むしりの作業では、熱中症対策が必要です。

○１つ目として気をつけておくことは服装です。
夏場の作業はどうしても薄着で作業しがちですが、肌の露出はない方が疲労しにくく、作業中のケガなどの防止ができます。風通しのよい薄手の長袖やひさしのある帽子を着るようにすると良いでしょう。

○２つ目は水分補給です。
作業中は意外と水分が失われがちですので、こまめに水分をとり休憩も小刻みにとりましょう。汗が多く出る場合は、塩分補給も兼ねたスポーツドリンクなどを用意しましょう。

17. 下着の着脱に不自由を感じている方へ

肩や肘などの関節や筋肉に障害があると、下着の着脱が難しくなります。下着にも様々な種類があり、体の状態にあった下着の利用や工夫をしてみましょう。

下着の着脱方法

基本的には、
①悪い方(痛い・動きにくい)から着る、
②良い方から脱ぐ　の順番で行います。

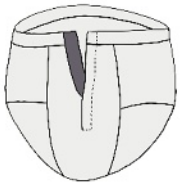
下着の素材

下着は脱ぎ着しやすいものを選びましょう。
①ゆったりと伸縮性のあるもの
②前開きのもの

下着の種類



前が開くことができる下着です。
着脱がしやすく、ボタンの代わりにマジックテープ（ベルクロ）のものは、より動作が楽になります。



前がマジックテープで開閉できるブリーフです。
足や腰を曲げないで脱ぎ着ができます。



自分の意思と関係なくおしっこがもれる方向けの尿失禁用のショーツです。
普段の下着と同じデザインなため、気兼ねなく使うことができます。

靴下の着脱

〇靴下の脱ぎ着しやすいものを選んでみましょう。
素材：①ゆったりしたもの
②くるぶしまでのもの
〇手が足に届かない場合、靴下エイド（自助具）を使うことも一つの方法です。





《使い方》
靴下エイドに靴下をかぶせ、その中に足を入れて紐をゆっくりと引きながら使います。

18. 入浴で体や頭を洗うことに不自由を感じている方へ

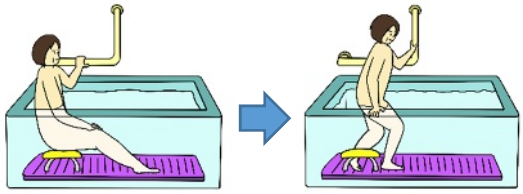
筋力低下や関節の動きが悪くなることで、体や頭を洗ったり浴槽の出入りが難しくなります。行為が安全に行えるように工夫をしてみましょう。

浴槽の出入りの工夫



浴槽への出入り

○浴槽の縁の高さに合わせた椅子や台に腰をかけて、浴槽の出入りを行うと安全です。



浴槽内の移動や立ち上がり

○浴槽内に滑り止めマットや椅子を用いると安全に立ち座りができます。

○必要に応じて手すりを設置し、より安全な環境を整えましょう。



浴槽用手すり



浴槽内椅子

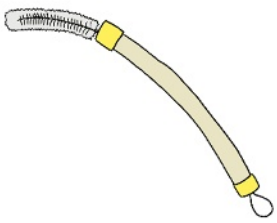


滑り止めマット



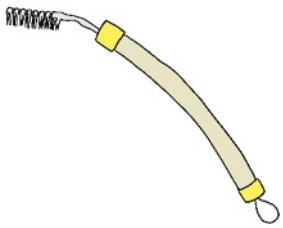
シャワーチェアー

体や頭を洗う工夫



バナナカーブ ボディブラシ

○肩や肘の関節に負担をかけずに体を洗うことが出きます。



バナナカーブ ヘアーブラシ

○手が届きにくいところの髪をとかすためのブラシです。

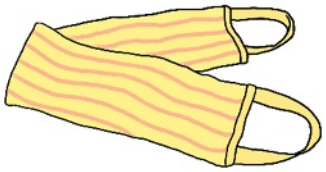




洗髪用ヘアーブラシ

○指先の力が弱く洗髪が上手くできないときに利用してみると良いです。

○手動と電動があります。



ループ付タオル

〇背中に手が届かなかったり、タオルをしっかり握れない場合に利用してみましょう。
〇市販のタオルに紐などを付けることで簡単に作ることができます。
〇紐の部分は握っても、腕に通しても使用できます。



体洗い用手袋

〇５本指タイプの手袋で、指が自由に動かせるので隅々までしっかりと洗うことができます。

入浴の豆知識

＜安全な風呂の入り方＞

1．空腹時に入浴しない。
2．食後に直ぐに入浴しない。
3．夜遅くに入浴しない。
4．長湯はしない。
5．半身浴で入浴する。
6．時間はなるべく定時に入浴する。

＜入浴時間＞

〇１０～２０分くらいの入浴が適当です。
〇夏や冬など季節によって変わりますが、浴槽から上がって多少汗ばむ程度が健康上良いとされています。

＜お湯の温度＞

〇副交感神経が作用しリラックスできる３８～４０度のぬるま湯で入浴するとよいでしょう。
〇逆に４１度以上のお湯では、交感神経が刺激され脳や体が興奮状態となります。

冬場に多発するヒートショックに要注意！！

冬場では、温かい室内から寒い浴室やトレイなどに移動すると、急激な温度変化により血管の収縮が起こり、血圧が変化することで不整脈や心筋梗塞が起こすことがあります。

これは「ヒートショック」と呼ばれており、特に高齢者の入浴中の事故が増えている原因となっています。

《ヒートショックの対策方法》

〇入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう。浴室では、浴槽のフタを開けておくと蒸気で浴室内が温まります。
〇食後直ぐは血圧が下がりやすくなっているので、入浴は避けましょう。
〇浴槽に入る前に手足にかけ湯をして体を温めることで、急激な血圧の低下を避けることができます。
〇長時間の入浴は体に負担をかけるため、少し汗ばむ程度にしましょう。

19. 食事で箸を使うことに不自由を感じている方へ

力の調整や手の巧緻性など、とても高度な操作を必要とする箸ですが、ちょっとした工夫で箸を使いやすくすることができます。また、箸以外にスプーンやフォークを利用し体の状態にあった方法を工夫してみましょう。

★この行為が困ると、ヨーグルトやヤクルトの蓋を開けることや服のファスナーの上下、包丁の操作など、つまみながら操作する行為に不自由が生じている可能性があります。

道具の工夫

1）箸を上手く動かすことが難しい場合

箸をつなぎ合わせバネの力でピンセットのようにして使う箸を利用してみましょう。

箸の中には、手で持ちやすいように持ち手を工夫したものや、箸先を滑りにくく工夫したものなど、様々な種類があります。



ピンセット型の箸

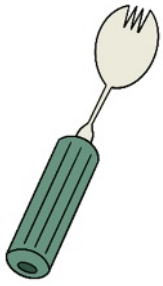


持ち手を工夫した箸

2）手に力が入りにくい場合

箸やスプーンなどを持ちにくい場合、柄を太くし持ちやすくしたスプーンや、口元に届きやすいように首の部分が自由に曲げられるものがあります。また、握ったスプーンが落ちないようにベルトで固定できるものもあります。

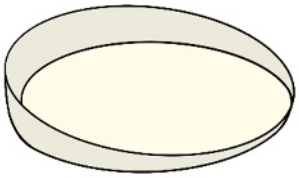
スプーンで食べ物が上手くすくえない場合は、縁が高くなった食器などを利用すると良いでしょう。



柄を太くした先割れスプーン



ベルトで固定できるスプーン



片側の縁が高くなった食器

20. 洗濯物を干すのに不自由を感じている方へ

腕を挙げたまま洗濯物を広げたり、取り入れることが出来ますか？

五十肩などで肩が挙がらない、腰が曲がっていてうまく上の方に洗濯物をかけることができない方はいませんか？

洗濯する、干す、たたむが自分の役割となっている方も多いと思います。洗濯が続けられるように工夫しましょう。

干し方の工夫

椅子に座ったまま洗濯物を干すことで、立っている時間を減らし負担を軽減できます。





乾燥機を使って干す手間を省くことも取り入れてみましょう。

干す高さの工夫

高さ調整の出来る物干し竿や高さの低い物干しを使用することで、肩への負担を減らすことができます。

頭の高さ



肩の高さ



腰の高さ



低い物干しであれば、椅子に座って干すことができます。

道具の工夫

干す時に、洗濯籠などを置ける台を用意しておくと、
かがむ必要がなく腰痛予防になります。





カゴを置く台

☆布団の干し方の工夫☆

布団をそのままにしておくと、湿気こもりダニが発生する原因となります。布団を清潔に保つためには、定期的に干すことが効果的ですが、重たい負担を干す場所まで運んだり取り入れたりすることはとても大変な作業です。特に、干す場所が２階のベランダだと階段で転倒する危険性があるため、布団を運ぶことはやめざるを得ませんね。

自分になり行っていた布団の干し方があると思いますが、いろいろな工夫をしてみましょう。

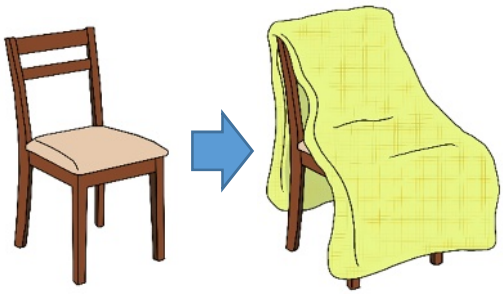
干し方の工夫

日頃、布団を天日干しすることが多いと思いますが、花粉や黄砂がついたり、場所によっては排気ガスが付着するなどのデメリットがあります。

洗濯物を部屋干しすることもあると思いますが、布団も部屋干しすることでこもった湿度を下げることができます。つまり、乾燥させることがとても重要です。

《布団を立てかける》

布団を立てかけることで乾燥させることができます。日の当たる場所があれば、その場所に立てかけると良いでしょう。風が通りにくい場合は、扇風機やエアコンを使うとより効果的です。また、椅子やソファーの上に広げたりすることも効果的な方法です。



《スタンドを使う》

室内に余裕があれば、布団を干せるスタンドを使って干すと、風通しが良くなりより早く乾燥させることができます。スタンドにはいろいろな種類があり、コンパクトにたためて軽く持ち運びしやすいものを選びましょう。



道具の工夫

布団を移動させる行為が大変な場合は、布団乾燥機を使ってみましょう。布団乾燥機を使うと
布団がふかふかになり、高い温度に布団を温めることができるため、ダニ対策としても有効です。また、天気に左右されることなく、手軽に布団を乾燥させることができます。



ダニの繁殖を抑えるためには！！

布団を干すだけでは、ダニの死がいをとることが十分にできません。ダニの死がいはアレルギーの原因ともなるため、布団を干した後に掃除機をしっかりとかけることで、死がいを除去することができます。

掃除機の布団用ノズルが市販されているので、活用してみると良いでしょう。



生活行為確認表

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿年齢：＿＿＿歳　性別（男・女）記入日：H＿＿年＿＿月＿＿日

■生活行為についてあてはまるものに〇をつけてください。 不自由がある場合「はい」に、感じない場合は「いいえ」に、その行為をしていない場合には「していない」		
1	床から立ち上がるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
2	立った状態で、床からペンを拾うのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
3	階段の昇降に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
4	掃除（掃除機がけ）に不自由を感じますか?	はい・いいえ・していない
5	重い荷物を運ぶのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
6	洋服のボタンを留めるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
7	足の爪を切るのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
8	料理をつくるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
9	ペットボトルの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
10	ジャムなどの広口びんの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
11	電話や会話の聞き取りに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
12	バスを乗り降りするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
13	新聞や回覧板を読むのに不自由を感じますか?	はい・いいえ・していない
14	自動車やバイクの運転に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
15	整理整頓をするのに不自由を感じますか?	はい・いいえ・していない
16	草むしり（草引き）をするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
17	下着の脱着に不自由を感じますか	はい・いいえ・していない
18	入浴で体や頭を洗うのに不自由を感じますか	はい・いいえ・していない
19	箸の操作に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
20	洗濯物を干すのに不自由を感じますか	はい・いいえ・していない

第２版　２０２４年４月発行

発行者　一般社団法人 日本作業療法士協会
〒111-0042 東京都台東区寿 1-5-9 盛光伸光ビル
TEL. 03-5826-7871　FAX. 03-5826-7872

※本誌の著作権（著作人権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本誌の全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。