

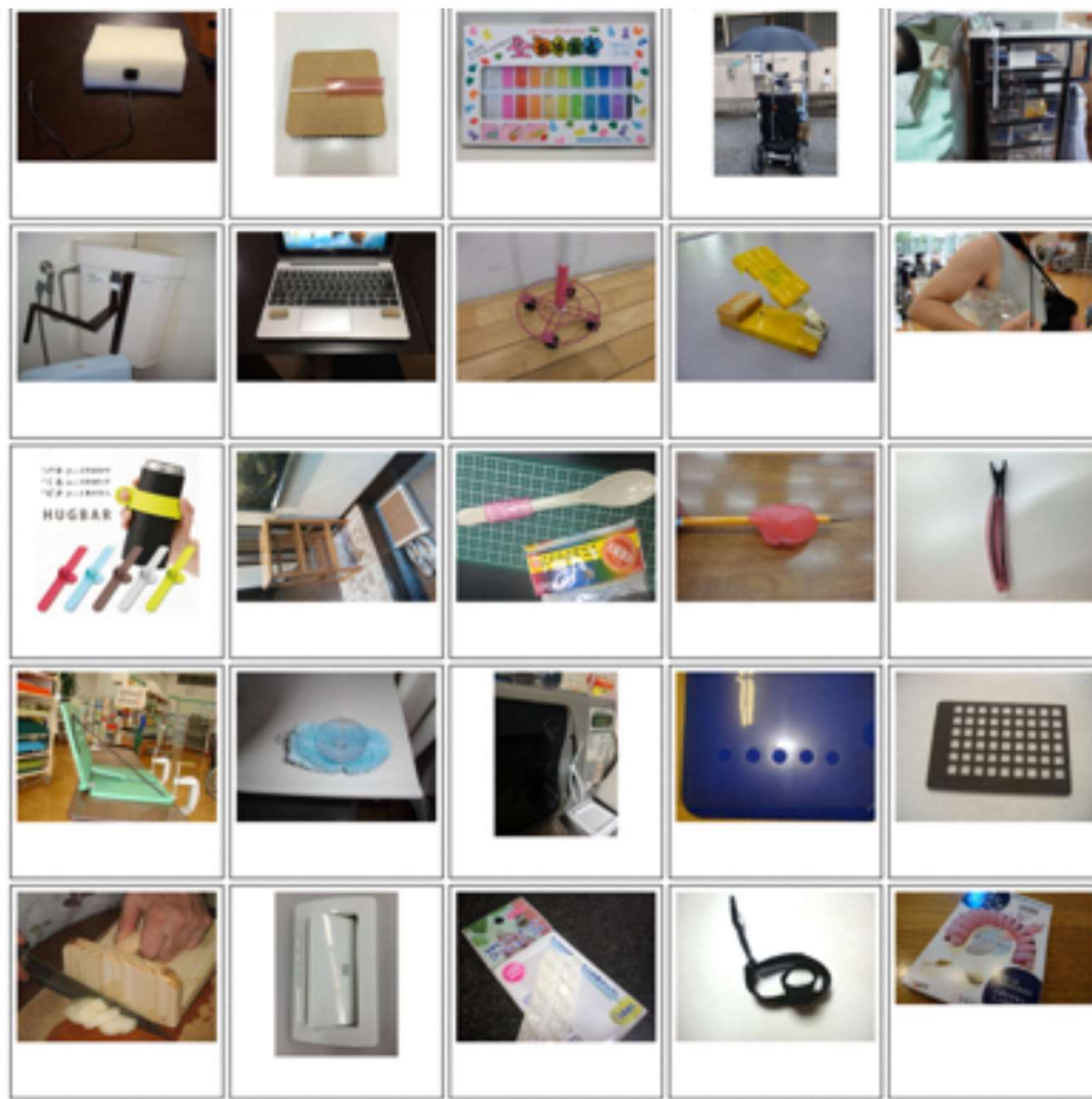
# 生活行為工夫情報について

(利用登録者向け事業説明資料)

2023年4月

生活環境支援推進室

# 生活行為工夫情報には、多くのOTの臨床の 知見が詰まっています



# 事例登録状況

<登録件数> (2016～2022年度)

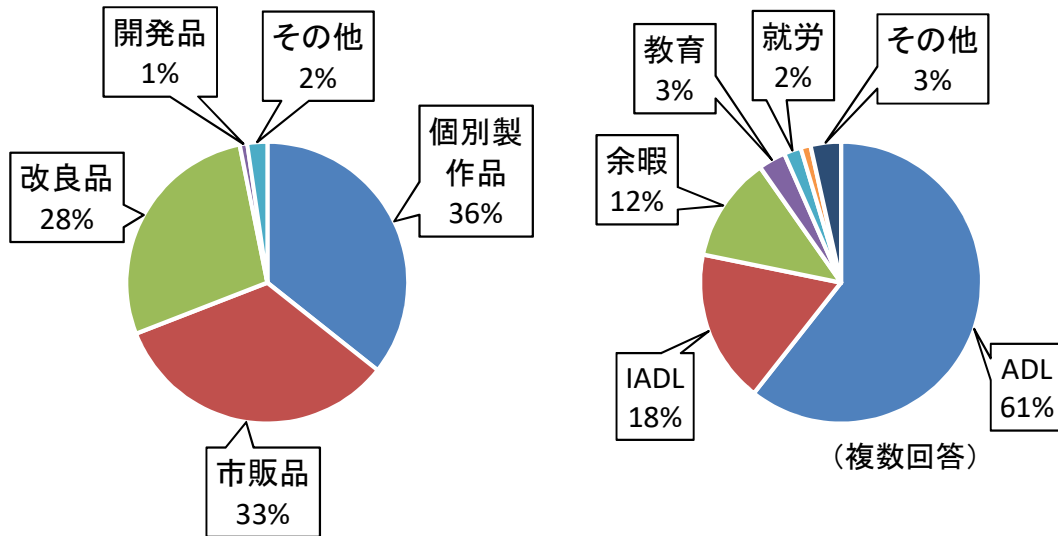
**1, 528件**

<事業実施士会>

**全国27カ所**

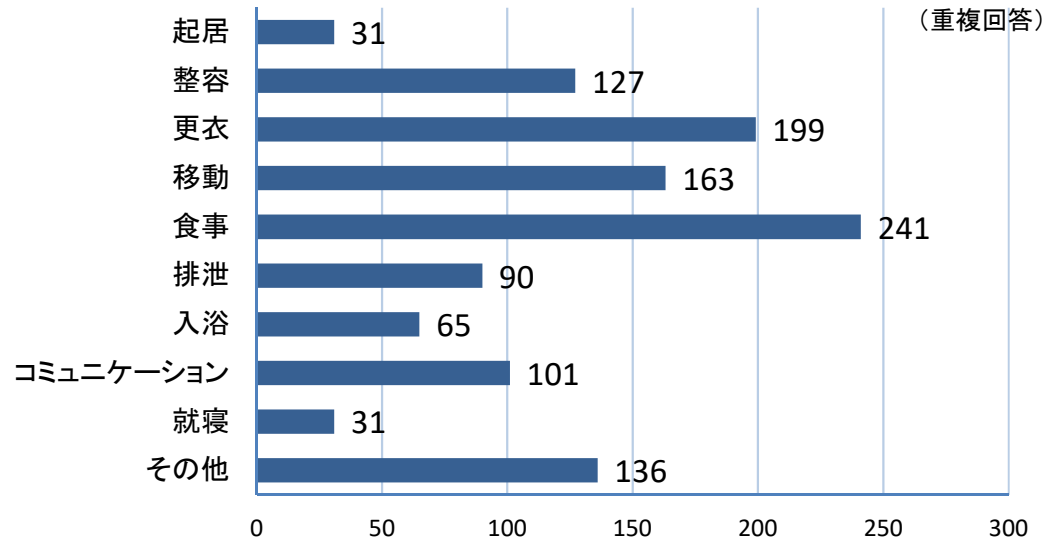
北海道、福島、茨城、栃木、東京、神奈川、新潟、富山、石川、福井、山梨、静岡、愛知、滋賀、大阪、兵庫、和歌山、広島、山口、愛媛、福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、鹿児島、沖縄

## 用具・活動の種別状況

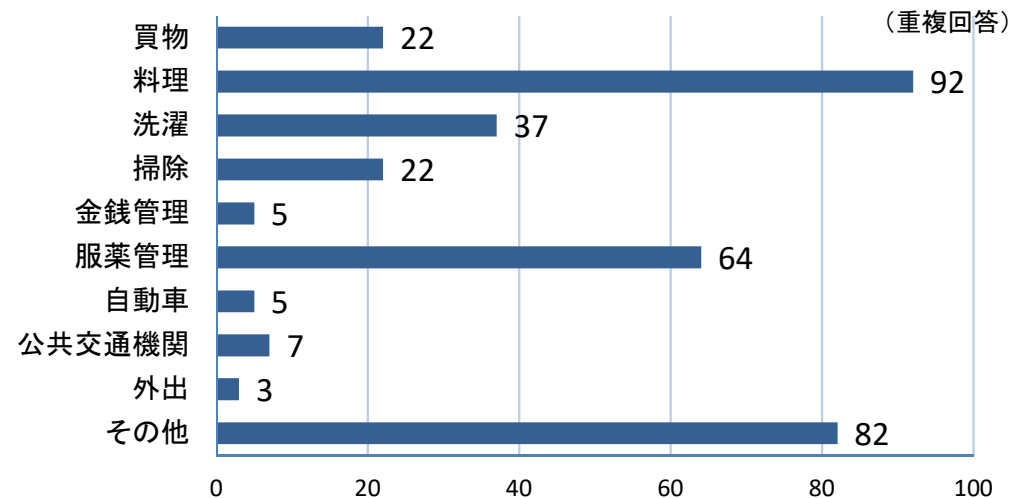


## 活動の種別状況

<ADL>



<IADL>



Q1: 認知症の方が電子レンジで食べ物を温めるときに、  
ボタンを押し間違えてしまいます。



どんな改善方法がありますか？

## 登録事例から



不要なボタンを目隠しし、必要なボタンだけにする方法や

## ボタンを目立たせて、手順を説明する方法も



工夫情報には、同じ問題を異なった視点で改善している例が紹介されています。



Q2:この道具、どんな場面で利用できそう？



工夫情報では、同じ道具を、異なる疾患や活動の工夫として紹介されています

## 登録事例から



薬の袋が破けずにで困っている脳梗塞の方に  
洗濯バサミを用いて薬の袋が切れた事例



## 登録事例から



杖置き場で困っている方に洗濯ばさみで杖立てを作成した事例

Q: ソックスエイドの利用されるかたはどんな人？



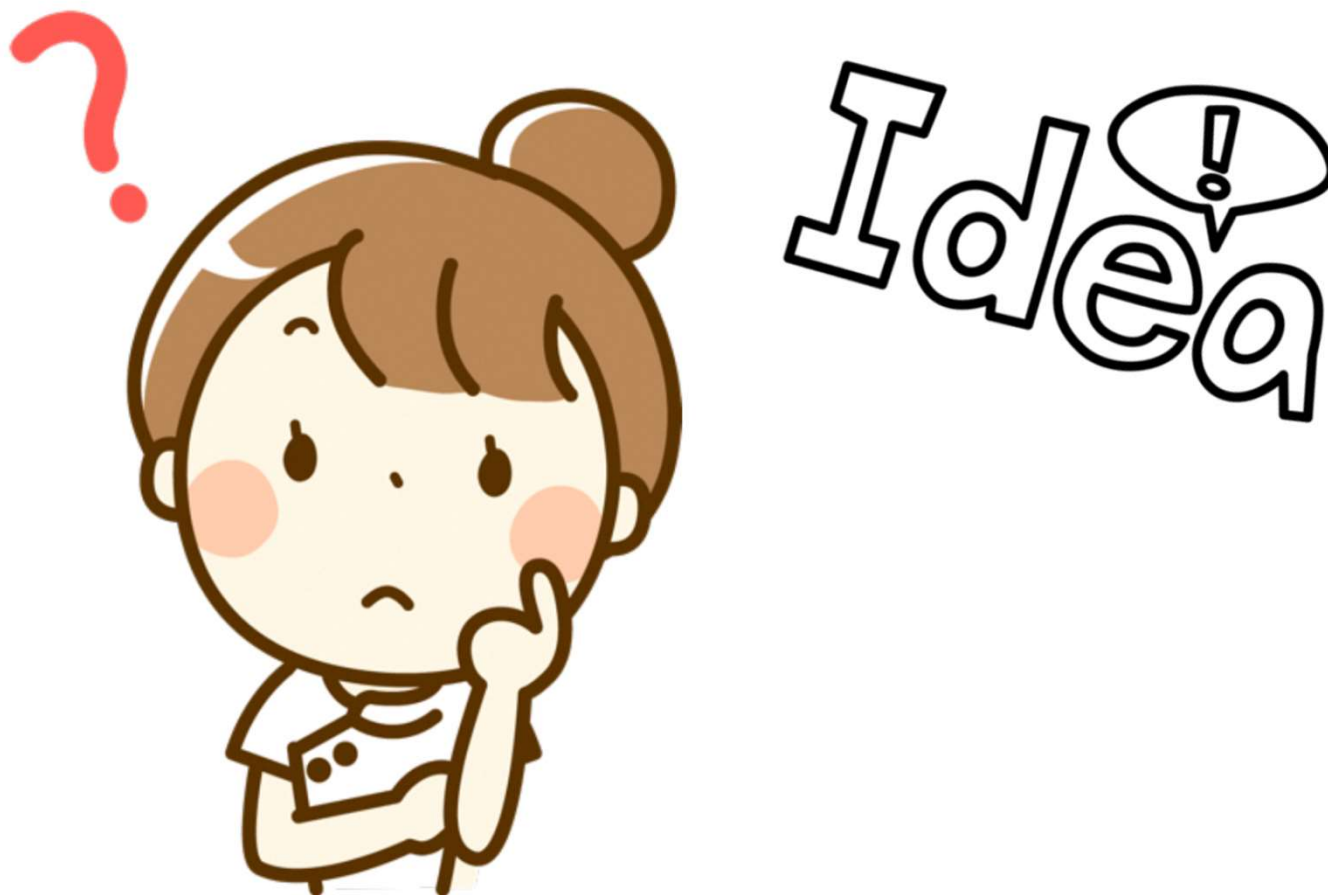
教科書では、股関節を曲げられない疾患の方が使ったりしますが？



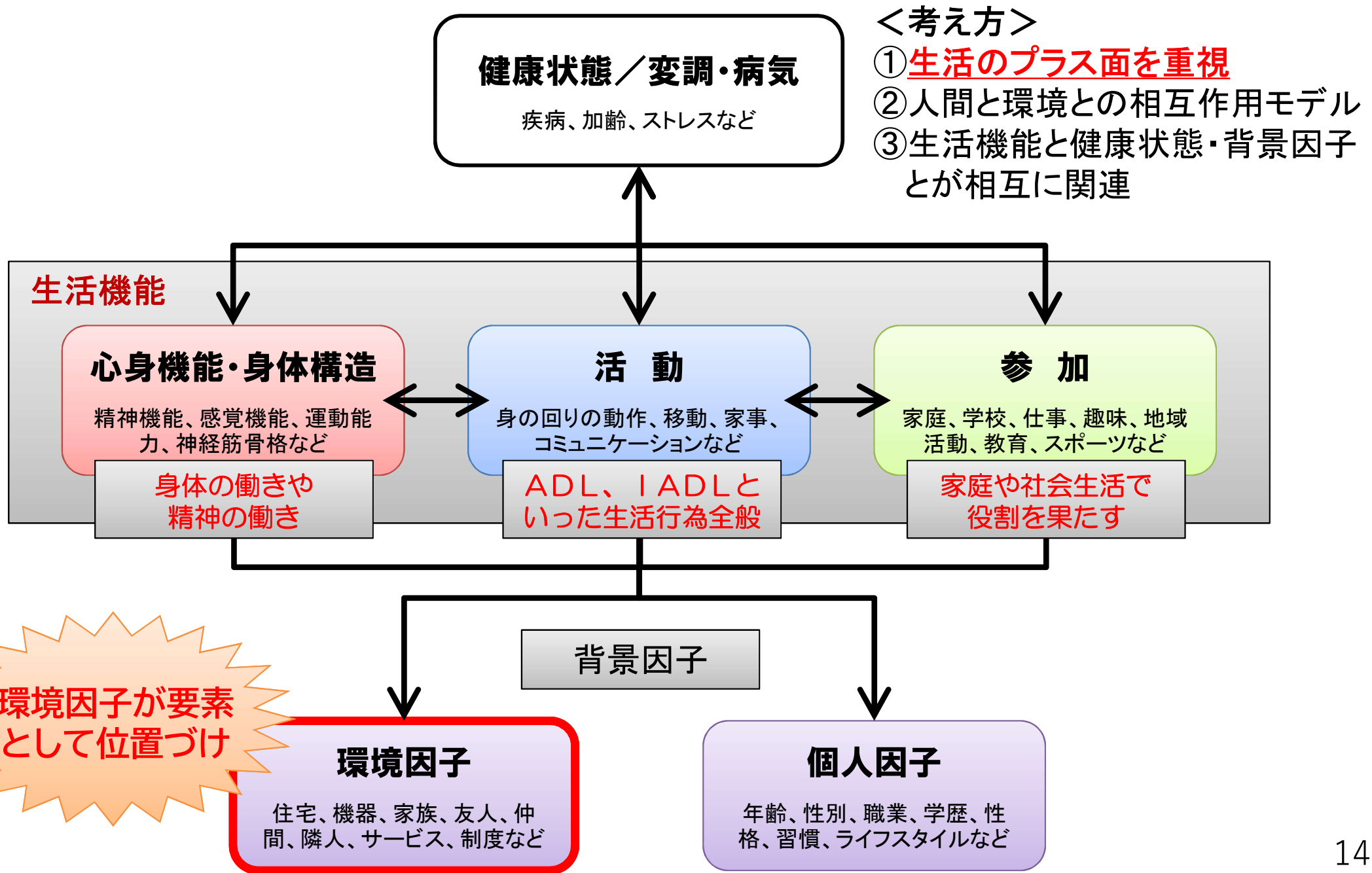
疾患以外の方も使える場面があります



道具は、障害の方のためのものではなく、  
しづらさや困難さを抱えているすべての人の  
手助けに有用です。



では、これはらの工夫例は、単なる発想や  
思いつきなののでしょうか？





# 「できること探し」が得意なOT

## ○日常生活の中で、本人ができること(できそうなこと)を探そう(課題解決型)

これまでしてきた生活状況を踏まえながら、本人ができること(できそうなこと)を探してみよう。できないこと探しが中心になっていませんか？

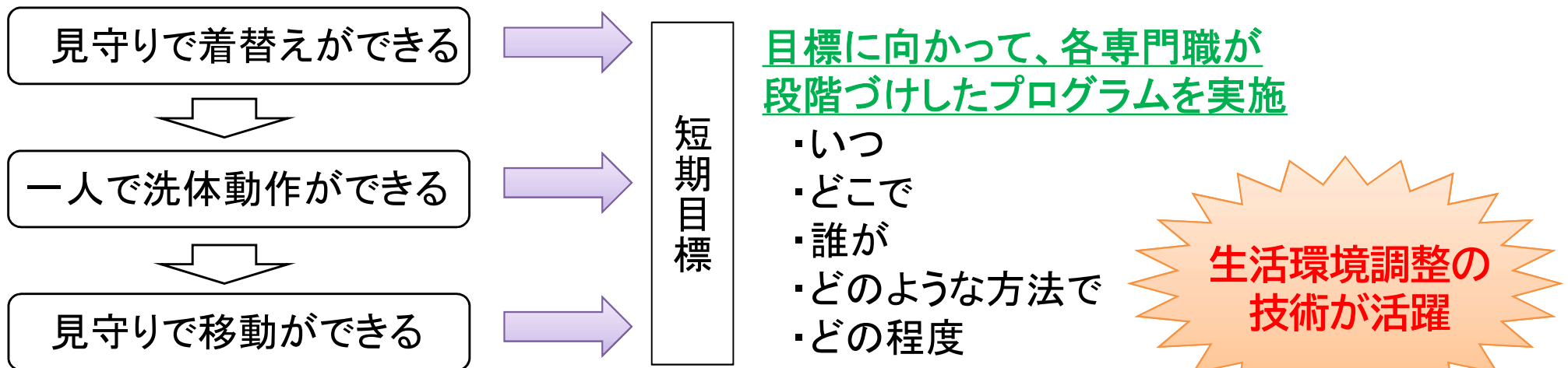
「**できること探し**」は、生活行為を分解して考えていくことが大切。

例：お風呂に入れない → タオルに石鹸をつけて体を洗うことはできるかも  
どこに課題があるのだろうか 手すりをあれば、移動は少しずつ上手くなるかも  
という思考が必要!!

## ○それをどのようにして(どのような段階を踏んで)達成していくのか整理しよう

「どのようにして達成していくのか」「どのようなレベルまで達成できそうなのか」は、専門職の技術の見せどころ。(見通しの把握)

例：自宅で一人でお風呂に入れるようになる → 生活目標



※短期目標は基本1ヶ月程度

# 作業療法士による心身機能の評価・機能訓練指導に基づく生活環境支援

当事者 支援者 地域社会

生活行為に支障がある住民

## 生活行為向上の支援

福祉用具  
自助具・生活行為  
工夫用具  
動作・方法の工夫  
住宅改修

生活行為にやや不便さがある住民

## 生活行為工夫の支援

自助具・生活行為  
工夫用具  
動作・方法の工夫  
住宅改修

一般住民  
地域社会

## 生活を豊かにするための支援

生活便利品  
一般生活品  
住宅改修

生活環境支援

## 動作・方法の工夫支援

### 【動作の工夫】

- 利き手交換による代替動作
- 動作手順の変更による生活行為

### 【方法の工夫】

- 作業方法の変更(電子レンジによる材料の下ごしらえ等)
- 身体のかかり方、動かし方

## 用具の支援

### 【用具の利用】

- 生活行為工夫用具(自助具)の利用による生活行為(市販品、改良品、個別製作品等)

### 【福祉用具の適合支援】

- 福祉制度による福祉用具(補装具、日常生活用具など)
- 障害者向けIT機器、福祉車両 等

## 活動環境支援

### 【環境の工夫】

- 環境の工夫による生活行為(作業時の椅子や台の高さ調整、目印となる蛍光テープの貼付けなど)

### 【住宅改造】

- 段差解消、間口拡大、扉の変更、手すり・スロープの設置 等

### 【公共施設等環境整備】

- 病院・施設等公共空間整備への助言 等



それでは、どのような事例が登録されているか  
見てみましょう！

## 調理・電子レンジ操作の工夫 (認知症 機械が苦手な高齢者)

電子レンジのボタンが多くて、どれを押せばよいか分からない方に対して、不要なボタンを隠す(市販品の改良)

認知症や機械音痴の高齢者の方が、電子レンジのボタンをどれを押せばよいか分からないので、不要なボタンをビニルテープなどを張って、隠すようにすることで迷わずにボタンを押して弁当などをあたためるようになった。

### 【利用者・家族の声】

あたたかい弁当が食べられるようになった。



工夫前の電子レンジのパネル



不要なボタンを隠した状態

### 心身機能・構造の特徴

認知能力の低下など

### 活動・参加の制限の特徴

### 工夫したポイント

電子レンジのボタンが多くて、どのボタンを押せばよいかわからずに混乱していたため、【あたため】【取り消し】ボタン以外のボタンの部分にビニルテープを張って隠した。

### 利用上の留意点 (注意点、デメリット等)

そのほかのボタンが見えなくなるため、もし必要時があるときは押せなくなる。  
同居者がおり電子レンジを兼用する場合は、プラスチックで専用パネルを作成し取り外しできるようにするなどの工夫も検討することがよい。

### 使用した商品名(材料名)

ビニルテープ

### 入手先・価格

100円ショップ・ホームセンター 100円程度

### 備考

テープのみでは誤操作リスクがある場合は、段ボールなどで下地を作りマスクすると良い。

## 更衣・ファスナー操作の工夫 (脳卒中 片麻痺)

## 上衣ファスナー操作が困難な脳卒中片麻痺患者の方に、 上衣固定ベルトを用いた事例(市販品の改良)

脳卒中片麻痺患者の方が、上衣のファスナー操作時に、「左手が全く使えないので、時間がかかってしまう」と困っていたので、コーティングクリップ・カバン用ショルダーベルト・アンクルベルトで作成した上衣固定ベルトを提案・実践した結果、片手で上衣のファスナー操作が容易になった。

### 【利用者・家族の声】

ファスナーが閉め易くなった



### 心身機能・構造の特徴

片側の上肢・手指(Br.stage 左上肢Ⅴ 左手指Ⅱ)の機能障害

### 活動・参加の制限の特徴

上衣のファスナーを閉める動作が、一人で行うのに時間を要していた。

### 工夫したポイント

ファスナーの下止を、クリップ固定することで、片手でのスライダー操作が容易になった。

### 利用上の留意点 (注意点、デメリット等)

ファスナーの下止固定位置が適正でないと、スライダー操作時に、クリップ固定が外れる可能性がある。

### 使用 した 製品

#### 商品名(材料名)

コーティングクリップ、カバン用ショルダーベルト、アンクルベルト

#### 入手先・価格

100円均一店 324円

### 備考



## 更衣・ボタンの工夫 (脳血管障害 片麻痺)

## 着たい服が着れずに困っている片麻痺の方にボタンを工夫した事例(市販品)

片麻痺に加え、非麻痺側の筋力低下がある人が、自分で服のボタンをとめることが出来ず困っているのを、ボタンをマグネットタイプの物を用いることを提案し、当事者が実践したところ、その動作ができるようになった。

### 【利用者・家族の声】

「嬉しい」と言葉がありました。



マグネットボタンをつけた状態

心身機能・構造の特徴		片麻痺、感覚障害、握力の低下
活動・参加の制限の特徴		着たい服のボタンを自分でとめることが出来ず、着る機会が減っていた。
工夫したポイント		握力低下により、服のボタンをとめることが出来なかった為、マグネットのボタンをつけた。
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)		マグネットのボタンの付け方は、説明書に書かれている。ジージャンなど、厚手の服の場合は、磁石の力が効くかチェックが必要。
使用した製品	商品名(材料名)	マグネット式ボタン
	入手先・価格	手芸用品店 1,650円
備考		片麻痺に限らず、手指の握力や巧緻性が低下しボタン操作が難しくなった方に有用。



## 更衣・靴履きの工夫 (脳梗塞 片麻痺)

## 靴が自力で履けずに困っている脳梗塞の方に靴の踵に工夫をした事例(市販品)

脳梗塞右片麻痺の状態の人が、靴履きができず困っているので、靴の踵の部分にリングをつけることを提案し、当事者が実践したところ、その動作ができるようになった。

### 【利用者・家族の声】

これがあるだけでぜんぜん違うので驚きました。



### 心身機能・構造の特徴

右片麻痺

### 活動・参加の制限の特徴

食事・排泄・入浴・更衣・整容・屋内の移動は環境が整っていれば自立できています。しかし、椅子に腰掛けた状態で、前かがみの姿勢を保って、足先に手を伸ばす動作が安定しません。

### 工夫したポイント

材料を購入しなくても身近にあるもので作成しました。

### 利用上の留意点 (注意点、デメリット等)

踵部分まで手が届かない方には使用できません(延長フックなどの工夫が必要)。

### 使用 した 製品

#### 商品名(材料名)

キーホルダーのリング

#### 入手先・価格

### 備考

## 靴を履く工夫 (関節リウマチ)

## 関節リウマチなどで足元までのリーチ制限があり自己操作で靴が履けない方に靴べらを用いた事例(市販品の改良)

足元まで手が届かないので靴がうまく履けません。自宅では長めの市販の靴べらを使用していますが、外出時には長めの靴べらは持ち歩けないし、携帯用の靴べらだと小さくて指の変形が有りつまみにくく使いにくいです。何か良い方法はありませんか？」との相談に対して、靴内に収められる大きさと、外出先で使用の際には長くできるように、市販の携帯用靴べらを折りたたみブラシを用いて折りたたみ式に改良した。

### 【利用者・家族の声】

利用者より「持ち運びやすく、伸ばす操作が簡単で出先でも靴を履くことが楽になりました。」とご満足いただきました。



- ①折りたたみブラシと携帯用靴べら
- ・折りたたみブラシのブラシ部分をすべてカット
  - ・靴べらに4箇所、折りたたみブラシに各2箇所ボール盤で穴を開ける
  - ・プラスチックなべ小ねじ4本で固定する



②靴べらを把持せず足を挿入



③ロングサイズでの使用

使用時に折りたたまれたBeraBeraバーを伸ばし靴に差し込み足を挿入する。靴べらを踵部から挿入できない場合は、折りたたんだまま靴の側方の縁にBeraBeraバーを挟み足を挿入する方法も可能。出先で伸ばして使用できるように2個の携帯用靴べらを折りたたみブラシで接続し折りたたみ式に加工。17.5cmから37.5cmへと伸ばせる。

心身機能・構造の特徴		関節リウマチによる可動域制限
活動・参加の制限の特徴		
工夫したポイント		折りたたみブラシを使用した折りたたみタイプ。 基本形態は従来の携帯用靴べらであるが、外出先で長い靴べらとしても使える。
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)		靴を履く際に靴べらが必要な場合
使用した製品	商品名(材料名)	折りたたみくし 靴べら
	入手先・価格	100円ショップ 300円程度
備考		

## 整容・髪留めの工夫 (脳血管障害)

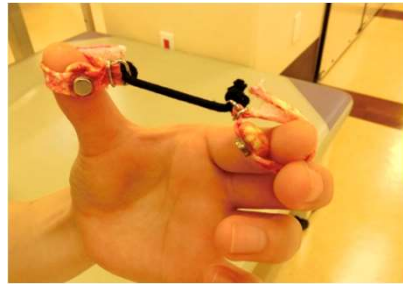
## 髪の毛を結ぶのに困っている右片麻痺の方に片手で止められる髪留めを用いた事例(個別製作品)

脳出血(右片麻痺)により日常生活を左手で生活している方が髪の毛を結ぶことで困っており、片手で留められる髪留めを用いることを提案した。その後、動作練習を行い、髪の毛を自身で結ぶことが可能となった。

### 【利用者・家族の声】

指を大きく開くのが難しいけれど、練習すれば出来そう。

練習後では、お風呂上りにこれで邪魔にならなくなった。



髪留めを指につけた状態



指で髪の毛を集めているところ



髪留めをとめようとしているところ

心身機能・構造の特徴		運動麻痺は軽度だが重度の感覚障害や協調性の低下により、手を伸ばしたときに揺れてしまう。また、高次脳機能障害として注意機能低下や失行を認める。
活動・参加の制限の特徴		片麻痺、感覚障害、協調性の低下の影響により麻痺側での結髪動作困難。左腕においても失行の影響により、目の見えない場所での複雑な動作困難。
工夫したポイント		類似品では今回作成したもののボタンバージョンやフックバージョンなどがあるが、複雑な動作が難しいため今回は磁石を使用して作成した。また、指を入れる場所も調整が行えるようにマジックテープを使用した。
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)		強力な磁石のため、指先の力が弱い場合には、間違えてとめた後にやり直しをすることが難しい。ゴムのサイズが一定のため、髪留めが少しゆるい。
使用した製品	商品名(材料名)	片手で行える髪留め(作品名) 布/スナップボタンまたはマグネットボタン/ヘアゴム/手縫い糸
	入手先・価格	100円均一ショップ 500円
備考		市販の髪留めゴムの輪をハサミできり、両端に指が入るように布を取り付けた。布にはマグネットボタンを取り付け、輪同士を近づけると磁石で引っ付くようにした。



## 移動・移動経路の工夫 (高次脳機能障害)

トイレまでの方向が分からずに困っている高次脳機能障害の方に、  
人感センサーのライトを活用して経路を分かりやすくした事例(市販品)

頭部外傷による高次脳機能障害で記憶障害と地誌的障害を有している方が、退院先の家族の家で夜間の暗い状態においてトイレまでの方向が分からず困っていた。そこで、トイレまでの道のりを人感センサーのライトを配置して分かりやすくしたことで、当事者が迷わずにトイレまで行けるようになった。

### 【利用者・家族の声】

パッと進む道が分かっていい。照明をつけるスイッチの位置も分かりづらいから、自動で光るのがうれしい。

(家族)夜中寝ていたら、母がドアを開けてびっくりすることが多かったが、今はほとんど間違えることなくトイレへ一人で行けるようになった。



人感センサーライトを設置した状態



・夜間は暗く、視覚的に方向が分からない。  
・記憶障害と地誌的障害により、道順をイメージできない。



心身機能・構造の特徴	記憶障害、地誌的障害(自身の位置や移動先の方向が分からない)	
活動・参加の制限の特徴	退院先が自宅ではなく、娘の家であった。そのため、部屋の位置関係が分かりづらく、記憶障害および地誌的障害によって、夜間の暗い時はトイレまでの道順が分からなかった。それにより、トイレにたどり着くまで、家中のドアを開けてしまい、本人だけでなく家族も困っていた。	
工夫したポイント	本人が部屋から出た時点で一つ目の人感センサーライトが反応するように位置を設定した。	
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)	本事例は歩行能力には大きな問題がなかったため、道順を示すだけで良かった。 設置場所については、家族と協力し、実際の場面で試験的に試みながら検討していくことが必要。 センサー部にテープを貼付したり円筒を付けるなどで、センサー角度をある程度コントロールすることができる。	
使用した製品	商品名(材料名)	人感センサーライト(赤外線ライト)
	入手先・価格	ホームセンター 980円
備考		

# 移動・扉の開閉の工夫 (廃用症候群)

## 方向転換せずに開き戸を締める簡単装置(個別製作品)

高齢でインフルエンザが悪化し入院。廃用症候群を呈した方が、退院後は自宅で歩行器を使っての生活となった。歩行器を使っているため、開き戸を押して開けるときはそれほど問題にならないが、閉める時には後方のドアノブに手が届かない。閉める時に方向転換をして戻ってから開き戸を閉めなければならない、手間がかかり、開けっ放しにしていることが多かった。季節が冬になり、戸を開けっ放しにすると寒いので閉める必要があるが、動作が大変と感じていた。開き戸が簡単に閉められる方法を考え考案した。事例も現在は楽に閉められて助かっているとのこと。

### 【利用者・家族の声】

扉を開けるのは良いけど、閉める時には戻らないといけなし、開き戸のノブに手が届きにくかった。ロープを引っ張るだけで閉められるので楽になった。力があると思ったけど、力もそれほどいらないので良かった。



壁にラップの芯を張り扉にロープを張り、ロープをラップの芯に通して垂らしています。



開き戸を締めるのに方向転換をして戻って締めていましたが、ロープを下方へ引っ張れば扉が締められます。



ロープなのでラップの芯との摩擦が少なく、少ない力で引っ張れます。

心身機能・構造の特徴		小柄で円背。自宅内で歩行器により歩行自立。独歩で転倒歴あり。
活動・参加の制限の特徴		進行方向と反対方向に開き戸が開く際、方向転換して戻らないと戸を閉めることができず転倒のリスクあり。そのため冬でも戸を開きっぱなしにしており、寒いので困っていた。
工夫したポイント		安価で簡単に作成できる。疾患を問わない。
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)		布ガムテープで止めているので、見た目を気にする方には不向き。固定性を高める場合は、金具(ヒートン等)を用いる。ガムテープをはがす時に壁紙が一緒にはがれないかなど、壁紙の材質の確認をする必要あり。
使用した製品	商品名(材料名)	縄跳び(縄がロープのもの)
	入手先・価格	ホームセンター等 500円程度
備考		

## その他・スマホ操作の工夫 (脊髄空洞症)

片手でのスマートフォン操作が行いにくいことで困っている方に、ドアノブを用いて握りやすくした事例(市販品の改良)

片手のみでのスマートフォン操作が困難な方に対して、ドアノブと吸盤を取り付け握りやすくし提案したところ、片手でのスマートフォン操作が容易となった。

### 【利用者・家族の声】

スマートフォンの操作中に落とすことが少なくなり、操作がやり易くなった。友人とのメールも打ち込みやすい。



用具の外観



スマートフォンに取り付け使用している場面

心身機能・構造の特徴		左肘のシャルコー関節により、左手で持ったり支えたりすることが出来ない
活動・参加の制限の特徴		スマートフォン操作をする際に、スマートフォンのサイズが大きく、右手で支えながら画面操作を行いにくい状態で困っている。
工夫したポイント		ドアノブを吸盤で取り付けたことで、付け外しが可能であるところ。
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)		吸盤の劣化により、吸着力が弱くなる可能性があるため、定期的なチェックが必要。
使用した製品	商品名(材料名)	ドアノブ、吸盤
	入手先・価格	100円ショップ 各100円
備考		スマートフォンの背面に取り付けるリングも市販されているため、比較検討すると良い。



## その他・開封作業の工夫 (脳血管障害)

### 片手ではさみを使って封を切りやすくする工夫(市販品)

片麻痺のため、手紙などをはさみで開封する際に固定が難しかったが、吸盤での固定を提案したところ、片手でできるようになった。

#### 【利用者・家族の声】

安価・小型で手軽に使えると思いました。



用具の外観



手紙を切れ目に差し込んで固定し、片手でハサミで切ることができます。

#### 心身機能・構造の特徴

片麻痺

#### 活動・参加の制限の特徴

#### 工夫したポイント

製品は100円均一で購入した「包丁研ぎ」用であったが、小型で吸盤つきであったため、壁などに垂直に設置して手紙などを差し込み固定可能であり、片手動作に有効と考えた。

#### 利用上の留意点 (注意点、デメリット等)

差し込む物が厚い場合は差し込みが難しい。柔らかい物については、折り曲げた紙にはさむと良い。

#### 使用した製品

##### 商品名(材料名)

包丁研ぎ器

##### 入手先・価格

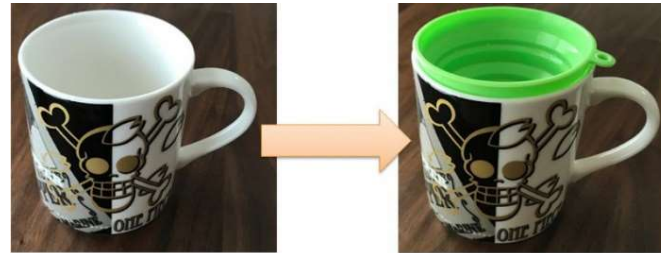
100円ショップ 108円(消費税込)

#### 備考

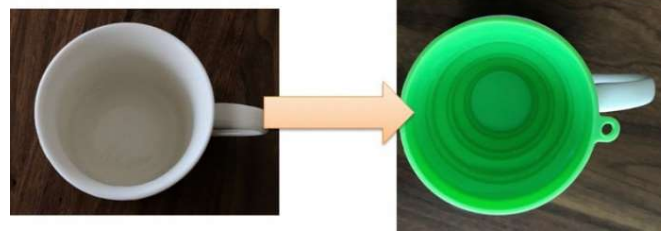
# 同じ道具でも様々な使い方

ID:329 嚥下機能の低下によりコップでの飲水時にムせてしまうパーキンソン病の方に、シリコンコップを用いてコップに傾斜をつけて飲みやすくした事例

同じ道具を異なる用途で使用



何もしていないコップに1/3の量で飲んだ際の頸部の角度の違い



ID:234 野菜を切るときに押さえが効かず困っている、片側に麻痺のある方に、シリコンコップを用いた事例



# 同じような道具の操作を異なる手段で情報制御

ID:837 ボタン操作方法が変わったため、電子レンジの使い方がわからず使えなくなった事例



ID:211 電子レンジのボタンが多くて、どれを押せばよいかわからない方に対して、**不要なボタンを隠す**



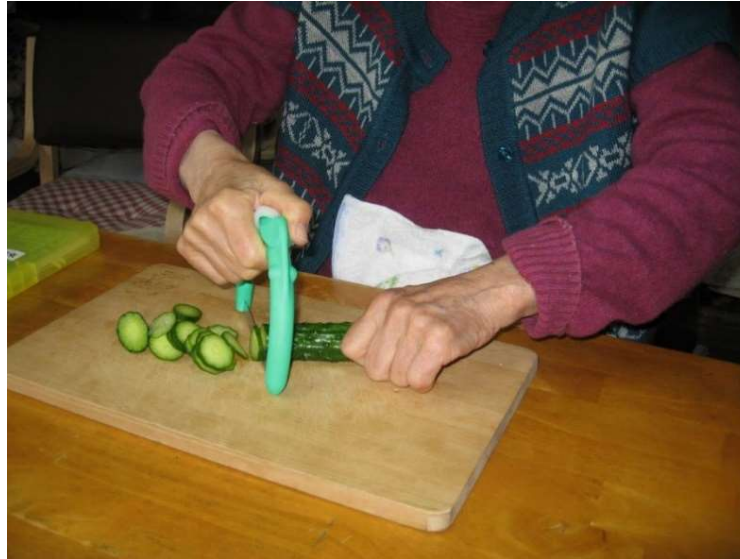


# 様々な加工方法(野菜の切断)

ID:1565 包丁をしっかりと握ることが出来ない関節リウマチによる屈曲制限がある方に滑り止めマットを用いて太柄にした事例



ID:515 握力が弱く包丁を把持できない方に市販のチョッパーを工夫した事例



ID:726 野菜を細かく切るのに困っている左片麻痺の方にみじん切り器を導入した事例



ID:940 包丁の柄を母指で押し付けることが困難となったが、柄の幅を広げる自助具を製作したことで再獲得に繋がった事例



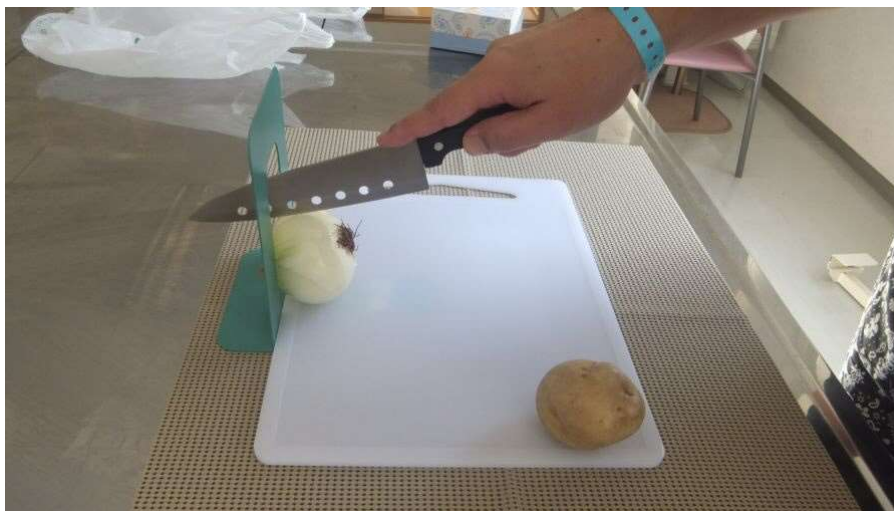
ID:855 炊事でスライサーの固定で困っている片麻痺の方に工夫した事例

## 様々な加工方法(野菜の固定)

ID:632 釘付きまな板上で切った食材をまとめて鍋やフライパンに移すことに困難を要していた方へのまな板シートを用いた事例



ID:702 包丁操作時の固定ができず困っている左片麻痺の方に簡易的な道具を用いて工夫した事例



ID:810 野菜がうまく切れないで困っているパーキンソン病の方に、一人で野菜が切れるようトマトスライスホルダー(市販品)を用いた事例

ID:234 野菜を切るときに押さえが効かず困っている、片側に麻痺のある方に、シリコンコップを用いた事例





# 様々な洗浄方法(食器洗い)

## 食器の固定

ID:368 片手で食器を洗うのに困っている脳梗塞・左片麻痺の方にタコキャッチを用いた事例



## スポンジの固定

ID:529 片手で調理器具を洗う自助具





## 日常生活で役立つ工夫集

〇〇市の皆さまへ



2022年3月

(一社)日本作業療法士協会

住民の方が日常生活のしづらさを自ら解決するとともに、地域において「生活行為を工夫する」活動を普及することにより、地域の自助・互助の取組み(地域づくり)を進めることを目的に工夫集を作成しました。

### 工夫集の特徴

- 生活行為確認表(20項目)を用いて、日常生活のしづらさを把握することができます。
- 各項目ごとに基本的な工夫内容を掲載しており、自分にあった解決方法を見出すことができます。
- 地域でリーダー的に活動している方が、工夫集を用いて周りの方に「生活行為工夫」の意義を広めていくことができます。





- 生活行為工夫に関する基礎研修の開催
  - 工夫支援の考え方、グループワーク等
- 自助具製作体験会の開催
  - 器具の使い方、加工演習等
- 生活行為工夫コンテストの開催
  - 事例表彰
- 他職種向け広報・研修等の開催
  - 生活行為工夫研修の開催、地域ケア会議での広報等
  - 生活行為工夫パンフレットの作成
  - 相談窓口の設置
- 当事者向け広報・研修等の開催
  - 自治会、高齢者サロン等での研修の開催
  - 生活行為工夫パンフレットの作成
  - 相談窓口の設置
  - 生活行為工夫支援ボランティアの育成



# 活動に参加しませんか？

- 我々作業療法士は、当事者への支援を行う中で、日頃から、機能訓練をはじめ、動作方法の指導や道具の工夫、福祉用具、環境調整など、様々なアプローチを行っています。
- その日頃から行っている技術を形にして、皆で共有しませんか。  
(本事業は情報共有のためのシステムです。今後、様々なコンテンツを充実させていきます。)
- そして、作業療法士の技術を必要とする地域の方々へ届けて行きませんか。

工夫事例の登録を、是非ともお願いします