介護のこと●もっと知りたいあなたの●ハートフル情報誌

やさしいかいご

2024 新春
Vol.51

特集「自助具を活用して快適な生活！」

- 無理なくラクにできる
  お役立ちグッズ発見（自助具）
- やさしいお料理レシピ

福岡市介護実習普及センター　検索

自助具を活用し

長柄ブラシ
肩が上がりにくいなど、市販のブラシでは届きにくい人のための自助具

加齢や病気・ケガなどにより、体の機能が変化して、
する、髪を整える、字を書くなど）が、できなくな
ます。このような場合に、難しくなった動作を少しで
自助具は、①その人に合ったものを選ぶこと、
市販の自助具で合わない場合や使いにくい場合は、
製作したりすることが必要になることもあります。
福岡市介護実習普及センターでは「自助具工房」
りして、本人が使いやすい自助具を提供できるよう
今回は、これまでに製作した自助具の中から、

★ 足指の保持具と足置き傾斜台 ★

【相談内容】
左肩や肘が動く範囲に制限があり、足の爪を切る時に左手が足指に届かないので、

製作した自助具

市販の料理用トングを活用。

樹脂の先端を取り外し、木製の先端を取り付け、掴んだ時に痛くないようにしました。

足指の保持具

手が届きやすいように足置き台を作製。角度調整機能付きです。

指が乗る部分は、更に角度を付けられるよう、取り外し式の傾斜台を追加しました。

足置き傾斜台

て快適な生活！

それまで簡単にできていた身の回りの動作（食事をったり時間がかかるようになったりすることがありも楽にできるよう工夫された道具が自助具です。
②本人にとって使いやすいことが大切です。そのため、使う人に合わせて加工したり、市販品にはないものを

を運営しており、本人に合わせて加工したり製作した活動しています。
2点をご紹介します。

〈自助具工房〉

読書台
本を持つことが困難な人が本を立てて読むことができる自助具

足指を支えることができず、爪を切ることが難しい。

初回相談時

左手が足指まで届かない。

自助具使用時

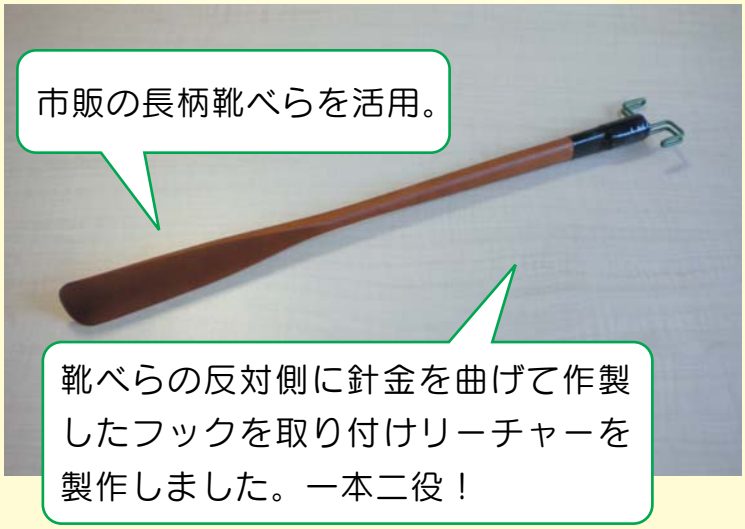
【感想】
これまで人にお願いしていた足の爪切りが自分でできるようになって嬉しいです。助かっています。

★ リーチャー付き長柄靴べら ★

【相談内容】

車いす利用者。両足マヒのため動かすことができない。靴の着脱ができないので、

製作した自助具



※リーチャーとは…

棒の先端にカギ型になった金具がついていて、遠くのものを引き寄せたり、床に落ちた物を拾ったりする道具

自助具使用

床の上に置いた靴に足を差し込みます。

● 自助具製作の相談 ●

福岡市介護実習普及センターでは、相談を受け付けています。
対象は、市内にお住まい、もしくは、市内に通勤・通学されている高齢者・障がい者の方です。
まずはお話を伺いながら、センター展示場の展示品や市販品で使えるものがないかを検討しま
ないものを製作したりします。
このような加工・製作は、市民自助具ボランティアの協力を得て行われています。
もし身の回りの動作の中で難しいなと感じることがありましたら、どんな些細なことでも構いま
皆様の生活をサポートするために、心を込めてお手伝いいたします。

● 自助具ボランティア募集 ●

どなたでも大歓迎！

●もの作りが好きな方　●もの作りが得意な方
●一緒に楽しく活動できる方　●自助具製作に興味を持っていただいた方
など

自助具ボランティアさんから

●自助具の製作や活動を通じて、地域の高齢者や、障がい者の方々の生活をサポートしている！と実感できました。
●新たな仲間との交流ができました！
●やりがいを感じることができます！

自分でできるようにしたい。

【感想】
2年前に脊髄損傷で下半身不随になりました。何とか自分で靴が履けるようになりたいと相談して、作っていただきました。お陰様で、自分で靴の着脱ができるようになりました。大変重宝しております。ありがとうございました。

自助具の靴べら側を使って履きます。

フックを使ってファスナーを上げます。
フックをかけやすくするため、
ファスナーにはリングを
取り付けています。

す。展示品や市販品では使用が難しい場合に、市販品を使う人に合わせて加工したり、市販品には

せんので、まずはお気軽にご相談ください！

興味を持っていただいた方は、
ぜひご連絡ください。皆さまの
ご参加を心よりお待ちしております！

活動日・活動時間

●毎月第2・4土曜日　10～15時
都合のつく日や時間にご参加いただければ結構です。
柔軟に対応いたしますので、お気軽にご参加ください。

※お問い合せ先
本紙、裏面をご参照ください。

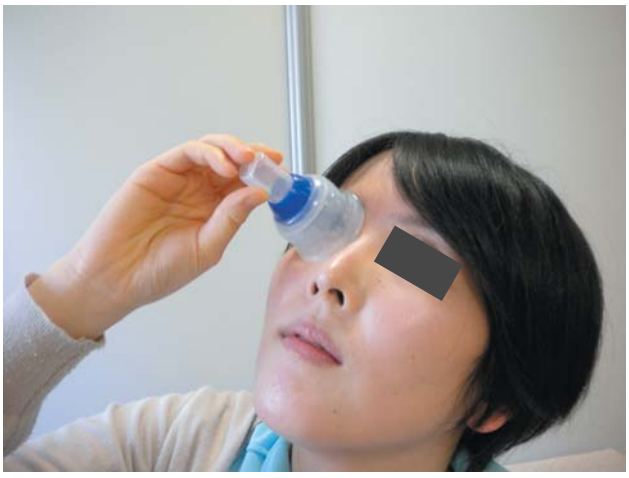
無理なく
ラクにできる

お役立ちグッズ発見（自助具）

日常生活で、自分自身では難しいと諦めていたことが、「１人でできる」「自分でできる」ように、工夫された自助具をご紹介します。

◆ らくらく点眼（処方せん点眼液専用）◆

点眼瓶の先端が眼の上にくるよう固定ができます。
点眼瓶の先が眼に触れそうになる、一回で上手く点眼できない方などに便利です。



①点眼瓶先端をらくらく点眼のゴム部分にはめ込む。
（点眼瓶の先端が目に触れず安全・清潔）
②点眼瓶先端が眼の上にくるよう当てて固定、
できるだけあごと額を水平にしてから点眼。

メーカー：川本産業株式会社
価　　格：550円（税込み）
（参考売価）

※一般用（市販）点眼液、および一部の処方せん点眼液には点眼瓶の先端とらくらく点眼のゴム部分の形状が合わず、使用できない場合があります。

やさしいお料理 レシピ

お正月料理　かんたん伊達巻

にのさかクリニック　在宅栄養専門管理栄養士　小渕 智子 氏

おせち料理の彩りを楽しむために、はんぺんを使った簡単な伊達巻をご紹介します。
この料理は、噛むことが難しい方でも食べやすいお正月料理となっています。

【材　料】（2～3人分）

◆ はんぺん	1枚（110g）
◆ 卵	4個
● 砂糖	大さじ2
● みりん	大さじ1
● 薄口醤油	小さじ1
◆ 油	適量

※今回、形を整えるために簀巻きを使用しています。
簀巻きがない場合は、ラップを使用して形を整えることができます。

◆ 使っていいね！キャップオープナー ◆

ペットボトル、パウチ容器、飲料缶をサッと開けられます。
力が弱い高齢者や小さなお子さまなど開けるのが難しい方に便利です。

メーカー： 株式会社リッチェル
価　　格： 550円（税込み）

※キャップ（フタ）とキャップオープナーの形状が合わず、
一部の商品に使用できない場合があります。

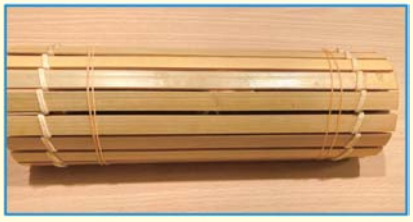
今回ご紹介した「お役立ちグッズ（自助具）」は当センターに展示しています。
他にも様々な「お役立ちグッズ（自助具）」があります。実際に見たい・聞きたい・試したい方は当センターまでお問い合わせください。

※当センターでは販売はしていません。購入ご希望の場合は販売店をご紹介します。

【 作り方 】

① はんぺんを袋から開ける前に、袋ごと指で押しながら潰しておく。
② ボールに①のはんぺんを入れ、●を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
③ ②のボールに卵２個を割り入れ、泡立て器でよく混ぜる。
④ ③に残りの卵２個を割り入れ、泡立て器でよく混ぜる。
⑤ ④を万能こし器で裏ごしする。
⑥ フライパンに薄く油を引き、⑤の伊達巻きの液を流し入れ、上に蓋またはアルミホイルをかぶせ中火から弱火で10分程度焼く。
上の面が固くなるぐらいしっかり焼けたら、裏返し裏面も1分程度焼く。（オーブンシートがあれば、フライパンに敷いて液を流し込んで焼く）
⑦ 簀巻きの上に、⑥の焼き目の薄い方を上にしてのせる。巻きやすいように切り目を入れる。
⑧ ⑦を強めに巻いていく。巻いたら輪ゴムで巻いて、固定し冷ます。
⑨ ⑧が冷めたら、切り分け盛り付ける。

⑦

⑧


⑨

ゆる～く備える親の介護講座

福岡市では、高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で自立した生活を安心して続けることができる「地域包括ケア」の取組みを進めています。

この取組みのひとつとして、働き世代の方を対象に、「仕事と介護の両立」と「親と自分自身の介護予防」について、企業・団体向け出張セミナー「ゆる～く備える親の介護講座」の開催と、どなたでもご覧いただけるようにこの講座のダイジェスト版を動画配信しています。

講座のダイジェスト版動画は、福岡市のホームページから視聴できます。⇨

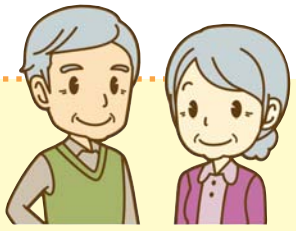
- **公開期間**　2023年7月20日（木）～2024年3月31日（日）
- **内容**

【第１部】 介護と上手に付き合うための４つの極意

【第２部】 今日からできる介護予防

【スクワット解説動画】 効果的に行うポイントや注意点等

- **動画時間**　それぞれ約10～20分程度
- **視聴方法**　福岡市のホームページから視聴できます。



※通信料は、受講者負担となります。

※視聴後は、アンケートの回答にご協力ください。

福岡市介護実習普及センター

〒810-0062　福岡市中央区荒戸3丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ（愛称：ふくふくプラザ）3階

TEL 092-731-8100
FAX 092-731-5361

E-mail f_kaigon@fukuwel.or.jp

休館日　毎月第3火曜日・12月28日～1月3日
（第3火曜日が祝日の場合は翌日）

開館時間　午前10時～午後6時

交通のご案内

福岡市営地下鉄
- 「唐人町」駅から徒歩約7分
- 「大濠公園」駅から徒歩約10分

西鉄バス
- 「黒門」バス停から徒歩約5分
- 「福大若葉高校前」バス停からすぐ