

「在宅生活ハンドブック No. 3」

# 終了後の自助具の作製

別府重度障害者センター  
(作業療法部門 2021)

# も く じ

はじめに	1
<b>I 自助具の概要</b>	
1. 自助具とは	1
2. 自助具を使うということ	2
3. 自助具に必要な要件	2
4. 当センターで使用する自助具の種類	2
(1) 身近な生活用品を使用する場合	3
(2) 既製品の自助具を使用する場合	3
(3) 手作りした物を使用する場合	3
<b>II 自助具の入手方法</b>	
1. 身近な生活用品の場合	4
2. 既製品の自助具の場合	4
3. 手作り品を業者に作製依頼する場合	5
<b>III 自助具にするための改良方法</b>	
1. 当センターで行っている簡単な工夫	5
(1) ループを取り付けたもの	5
(2) プラスチックに穴をあけてループを取り付けたもの	6
(3) 布・衣類などにループを付けたもの	6
(4) カフ（万能カフ・手作りカフ）を取り付けたもの	6
2. プラスチックに穴をあける方法	7
3. カフの作り方	8
<b>IV 手作り自助具</b>	
1. 足上げ紐	9
2. 頭部支持枕	10
3. 膝ベルト	12
4. 滑り布	13
5. 入浴用頭部支持枕	14

6 . 車椅子グローブのゴムの張替え方 . . . . .	1 5
7 . 家庭にあったら便利なグッズ . . . . .	1 6
<b>V 自助具のカタログ . . . . .</b>	<b>1 7</b>

## はじめに

皆さんは、センター生活の中でいろいろな自助具に出会い、それらを使って多くの ADL（日常生活動作）を獲得してきたと思います。食事や歯磨き、車椅子とベッド間の移乗など、様々な生活場面で様々な自助具があったと思います。一般的な生活用品や自助具のほか、それらにひと工夫を加えた改良・改造品、さらには個人に合わせて作製したオーダー品もあったと思います。これらの自助具は、皆さんにとって自分で ADL を行っていく上では生涯必要となる大切なものです。

時々、センターを終了した方々から「自助具を購入したいんだけど、どうしたらいいですか？」という問い合わせがあります。自助具が壊れたり失くしたりした時には、皆さんがそれぞれの地域で自助具を手できることを目的に、このハンドブックを作成しました。

皆さんが自助具とともに一日でも長く、できるだけ自分のことは自分で行いながら充実した生活を送っていただけることを願っています。なお作業療法部門では、排泄、更衣、入浴動作の方法や住宅改修などに関するハンドブックも別途作成しています。

## I 自助具の概要

### 1. 自助具とは

自助具とは、一時的あるいは永久的に、身体に障害を負った方が、その失われた機能を補って、様々な動作ができるように考え、工夫された道具のことです。また、英語では「Self-help device（セルフヘルプデバイス）＝自らを助ける器具」といい、日本語でも英語でも文字通りの意味です。

自助具は福祉用具に含まれます。福祉用具の中には、日常生活用具や補装具、介護用品、自助具があり、その中でも比較的小さな構造のもので、身近な ADL を助けるために開発されたものを自助具と言います。

(参考)

～福祉用具とは～

「心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障のある老人及び心身障害者の日常生活上の便宜を図るための用具及びこれらの者の機能訓練のための用具並びに補装具をいう」と定義されている。「福祉用具の研究開発及び普及の促進に関する法律」(平成 23 年 6 月 24 日法律第 74 号)より

## 2. 自助具を使うということ

自助具を使うためには、まずは「できないこと」、「不便なこと」、「困難なこと」に自ら気付くことから始まります。訓練などでこうした点に気付き、「どうすれば改善できるだろう」と試行錯誤する中で自助具が開発されています。

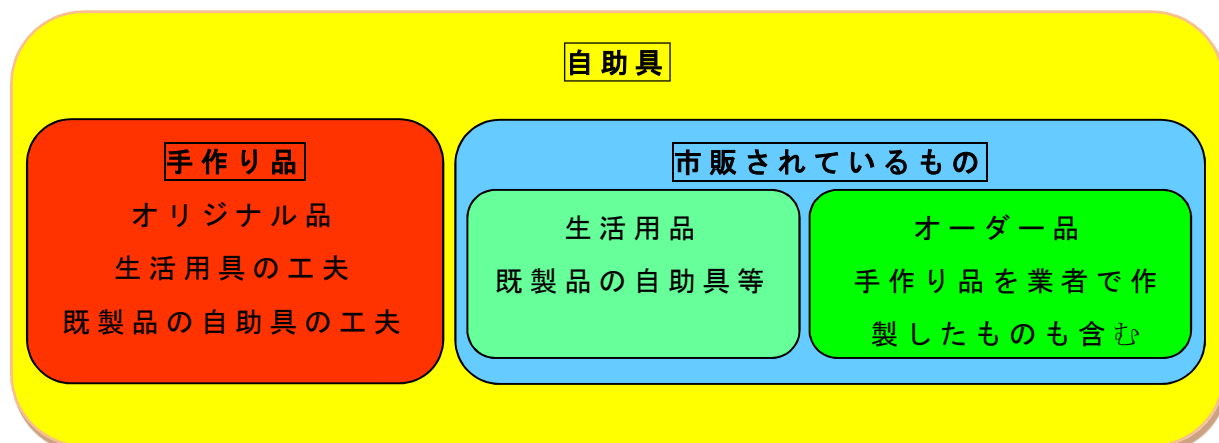
ですから自助具を使うということは、自分の持っている残存機能を活かし、失った機能の一部を補いながら自身でできること増やし、生活の幅を広げていくことでもあるのです。

## 3. 自助具に必要な要件

- (1) 安全性が高い
- (2) 軽くて丈夫
- (3) 入手が簡単（市販されているもの）
- (4) 肌触りが良い（直接肌に触れる部分は、滑らかに加工する）
- (5) 構成が単純で簡単
- (6) 作製・操作が容易
- (7) 破損しにくく修繕が可能
- (8) 目立たず外見上受け入れやすい（感覚・色彩・形など）
- (9) 装着が容易（サイズ・適合性）
- (10) 適切な価格 など

## 4. 当センターで使用する自助具の種類

当センターで使用する自助具には、市販されているものから一人ひとりに合わせたオーダー品など様々な種類があります。訓練場面では、作業療法士が利用者の残存機能や使用目的などを考慮し、それぞれの特性に合った自助具を工夫して提供しています。



### (1) 身近な生活用品を使用する場合

①本来の使用目的とは異なる使い方をするもの

例：はさみを使って缶ジュースのプルタブを開ける方法など

②衣服の改良や滑り止めシートを付けるなどの工夫や改良をして使うもの

例：ジャージのファスナーやウエスト部分をマジックテープ式に変更する方法など

### (2) 既製品の自助具を使用する場合

①市販されている自助具をそのまま使用するもの

②サイズの修正やループ(輪)を付けるなどの工夫や改良をして使うもの

### (3) 手作りした物を使用する場合

①身近な生活用品や素材を組み合わせて個々に合ったオリジナル品

例：自分専用に作った足上げ紐や滑り布、入浴用頭部支持枕など

②専門の業者を利用したオーダー品

例：座薬挿入器や清拭具、バルーンホルダー、歯磨き具など

※生活ごとの代表的な自助具には、次のようなものがあります。

食事： 自助箸、角度付きスプーンやフォーク、万能カフ(固定具)、自助食器など

整容： 歯磨き具、太柄の櫛やブラシ、カフ付き髭剃り、台付き爪切りなど

更衣： 改良衣服(ズボン、パンツ、靴、靴下など)、ボタン掛け、車椅子グローブ、ソックスエイドなど

排尿： 蓄尿袋や自己導尿用具の改良、バルーンホルダーなど

移乗： 移乗用具(足上げ紐、頭部支持枕、膝ベルト、滑り布)など

排便： 座薬挿入器、清拭具など

入浴： ボディーブラシやループ付きボディータオル、入浴用手袋、入浴用頭部支持枕など

通信： パソコンスティック、書字具、太柄の鉛筆など

その他： ベッドリモコンやナースコールの改良、特殊スイッチなど

## II 自助具の入手方法

### 1. 身近な生活用品の場合

(1) 一般的な商店や店舗、インターネットで直接購入

(例：ホームセンター、100円ショップ、ドラッグストア、アイデア商品市、雑貨店、手芸用品店、電気店などのパーツセンター、アウトドア用品店、自動車用品店、釣り具店など)

(2) 改良の手順（衣服の場合）

ズボン、パンツ、靴下などを購入



補正業者に改良済みの衣服を見本として示しながら具体的に説明

※見本がない場合は、改良内容（素材やサイズなどをメモ）を簡単な図にしたり、自助具のカタログを見せながら説明するようにします。

※費用を前もって確認しておきましょう。



受け渡し時に改良箇所の確認を行い、問題がなければ完了

※改良内容が正しいか、縫い目や糸のほつれがないかなどを確認しましょう。

### 2. 既製品の自助具の場合

自助具の名称（商品名）やサイズ、販売元などを確認



（自助具のカタログを参照）

福祉用具販売店にて購入可能か確認して注文

※福祉用具販売店がわからないときは、介護用ベッドや車椅子などを購入した業者に相談してみてください。



商品が届いたらその場で開封し、間違いがないかを確認

※サイズや左右、色など、自分が注文した物をできるだけ業者と一緒に確認しましょう。（また、商品の破損等がないか確認します。）



問題がなければ購入

### 3. 手作り品を業者に作製依頼する場合

現在使っている物（手作り品）を用意

※どんな材料を使っているのか、もっと工夫してほしいことはないかなどを確認しましょう。



現在使っている物を見せながら、特徴や配慮してほしい点を説明し注文

※金属・プラスチック使用・・・義肢装具取扱業者、自助具工房等。  
布・衣服など・・・福祉用具販売店、補正業者、自助具工房等。  
その他・・・まずは福祉用具販売店に相談しましょう。



商品完成後その場で試用し、でき上がり具合を確認

※自分が注文した内容どおりの物品であるか、できるだけ業者の人と一緒に確認しましょう。  
(また、商品の破損等がないか確認します。)




問題がなければ自助具の入手完了

## Ⅲ 自助具にするための改良方法

### 1. 当センターで行っている簡単な工夫





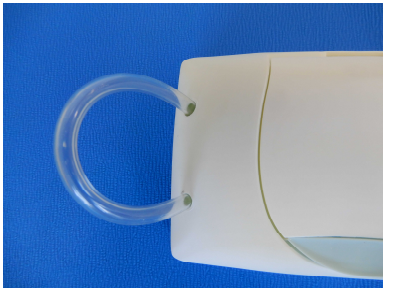
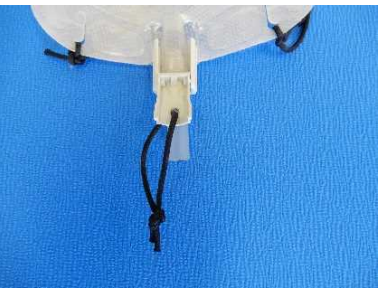
手指の麻痺により、物をつかんだり、握ったりする動作が苦手な方の場合、生活用品や自助具などを持って使うことが難しいため、それを補うための工夫をします。当センターが行っている数多くの工夫の中から代表的なものを紹介します。

#### (1) ループを取り付けたもの(細いビニールチューブや釣り糸などを使用)

		
自己導尿カテーテル	マグカップ	歯磨き粉




(2) プラスチックに穴をあけてループを取り付けたもの

		
		
<p>歯磨き粉</p>	<p>ウェットティッシュ</p>	<p>畜尿袋キャップ</p>

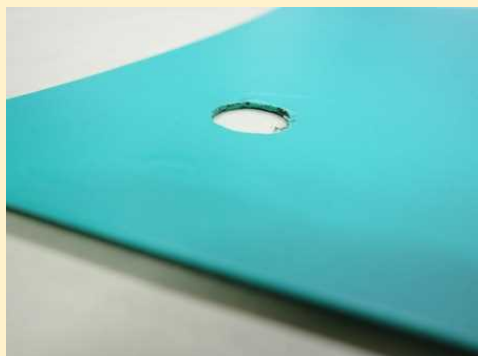
(3) 布・衣類などにループを付けたもの

		
<p>お風呂用手袋</p>	<p>ボディータオル</p>	<p>靴下</p>

(4) カフ（万能カフ・手作りカフ）を取り付けたもの

		
<p>髭剃り</p>	<p>ヘアブラシ</p>	<p>シャワーヘッド</p>

## 2. プラスチックに穴をあける方法



### <材料>

- ・ プラスチック用品
- ・ キリ
- ・ ガスコンロ
- ・ バーナーやライター等

### <作り方>

- ① キリをガスコンロもしくはバーナーやライターで、赤くなるまで熱する。

※ やけどに注意しましょう。



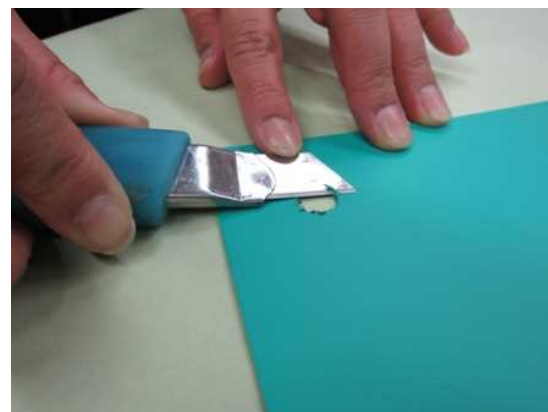
- ② キリの先端が熱せられた状態のまま、プラスチック用品に素早く垂直に押し当てて穴をあける。

※ ぶれると穴がいびつな形になってしまいます。



- ③ 溶けたプラスチックが盛り上がった部分をカッターなどで削り平らにする。

※ 穴の縁の部分に凹凸があると怪我をする危険があるので、注意しましょう。



### 3. カフの作り方



#### <材料>

- ・ 布ベルト (2.5cm 幅) 40 cm 1本  
8 cm 1本
- ・ Dリング (2.5cm 幅) 1個
- ・ 角リング (2.5cm 幅) 1個
- ・マジックテープ (2.5 mm 幅)  
オス・メス各 8 cm 1本ずつ

#### <作り方>

① 40 cmの布ベルトに角リングを通し、折り返した布ベルトの端を縫い付ける。

② 角リングの下に 8 cmの布ベルトを縫い付ける。

※図 1 の赤丸のところは縫い付けないようにする。(スプーンの柄等を入れるため。)

③ 図 2 のようにオス・メスのマジックテープを縫い付ける。

④ 図 3 のように角リングに布ベルトを通してから、端に Dリングを取り付ける。

⑤ フォークやスプーン・鉛筆など差し込み、使用状況を確認し、必要に応じ修正を行う。

※人それぞれ手の大きさや使用時の手の状態が異なるため、布テープやマジックテープの縫い付ける位置や長さなどを調整しましょう。

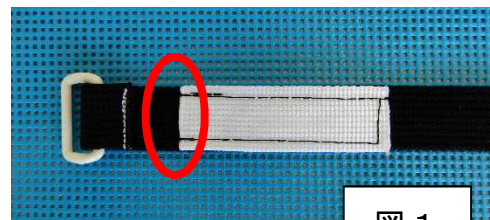


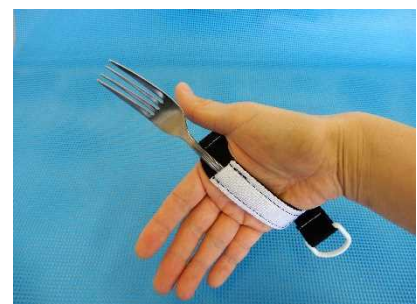
図 1



図 2




図 3



## IV 手作り自助具

### 1. 足上げ紐



<材料>

- ・ 布ベルト (2.5 cm幅)
- ・ 長 (黒) 1本
- ・ 短 (黒) 数本
- ・ 横 (白) 数本
- ・ 滑り止めシート (赤)

(※使用中の足上げ紐のサイズに準備)

#### <作り方>

- ① 図1のように布ベルト(長・短・横)や滑り止めを必要な数と長さでカットする。

※自分が使用している足上げ紐を確認しましょう。



図1

- ② 図2のように一番長い布ベルトを輪になるように縫い合わせる。



図2

- ③ 図3のように短い布ベルトを②の輪になった布ベルトに縫い付ける。

※自分が使用している布ベルトの取り付け位置を確認し縫い付けましょう。



図3

- ④ ③で作った布ベルトの足底がかかる部分に、図4のように滑り止めシートを縫い付ける。

※写真は100円ショップにある滑り止めシートを使用しています。  
車椅子グローブに使用する生ゴムが耐久性に優れています。



図4

## 2. 頭部支持枕



### <材料>

- ・ キルティング布
- ・ 布ベルト（2.5 cm 幅）
- ・ バスマットもしくはウレタンスポンジ  
（※使用中の頭部支持枕のサイズに合わせて準備）
- ・ 合成ゴム系接着剤

### <作り方>

① バスマットとスポンジクッションを必要な大きさ・形にカットする。

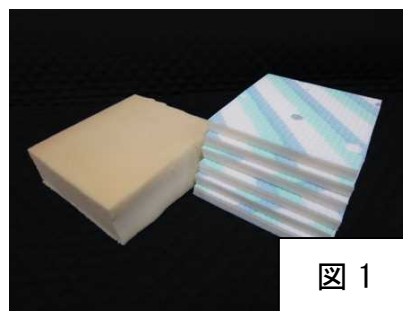


図 1

② ①でカットしたものを重ねて接着剤で接着し、図 2 のようなブロック状にする。

※接着剤の接着力を上げるために、張り合わせてから一度剥がして接着剤が糸を引くように伸ばし、それから再度張り合わせます。その時、空気を抜くように上からしっかり押さえましょう。(図 4)

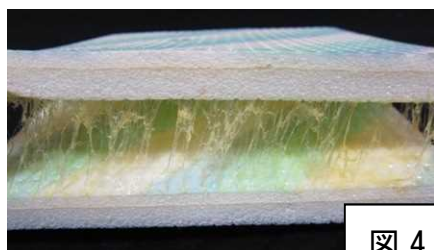


図 4

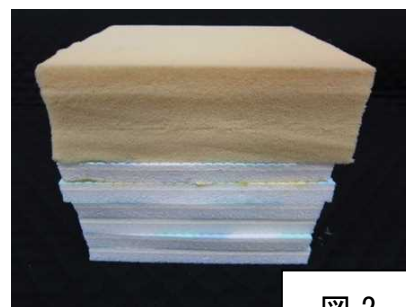


図 2

③ キルティング布を②のカバーになるように、図 3 の展開図のような形でカットする。布ベルトも必要な長さ・数でカットする。(持ち手や動作中に移動させる際に口でくわえるためのもの)

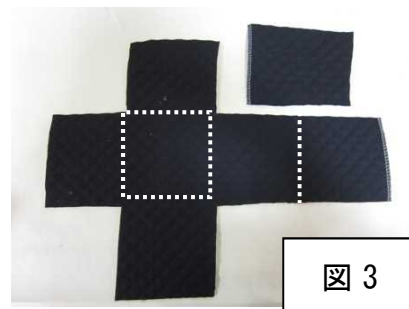
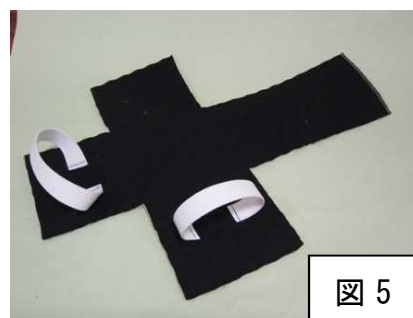


図 3

- ④ ③でカットしたキルティング布に、図5のように布ベルトを縫い付ける。

※キルティング布が展開図の状態  
で、布ベルトやマジックテープ  
を縫い付けておくことがポイント  
です。



- ⑤ 図3の展開図の右上にあるカバーを取り付けるためのマジックテープを図6のように縫い付ける。



- ⑥ 必要な布ベルトやマジックテープをキルティング布に縫い付けたことを確認する。②で接着し出来上がったブロックをキルティング布で包み、図7のように全ての面を縫い合わせてブロック状にする。



- ⑦ 図3の展開図の右上にあるカバーの裏面(○)に図7と対になるマジックテープを縫い付け、ブロックにかぶせる。



※図9の状態です。ベッド・車椅子間の前方移乗の際に使用します。

※頭部を枕に押し付けて使うため、洗濯できるようにカバーが取りはずせるように作製することがポイントです。



### 3. 膝ベルト



#### <材料>

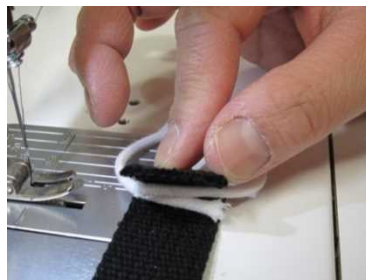
- ・ 布ベルトもしくはナイロンベルト (5cm)
  - ・ 中紐 (2本)
  - ・ マジックテープ (5cm幅)  
オス・メス：各 20～30 cmずつ
- (※使用中の膝ベルトもしくは下肢のサイズに合わせて準備)

#### <作り方>

①布ベルトを太ももに巻きつけて、20～30 cmの重なる部分ができる長さでカットする。

②図 2 のように布ベルトの両端それぞれを 2 cm 折り曲げて、折り目部分に中紐を輪になるように入れ込み下図のように縫い付ける。

※ポリエステルの入った素材であれば、ライターなどで焼くことで、溶けてほつれ防止となります。



③②の布ベルトの折り返しに被るように、マジックテープを両端それぞれにオス・メスを縫い付ける。(図 3)

※膝に巻き付けて使用するため、両端に縫い付けたマジックテープはそれぞれ裏表になるように付けましょう。(図 4)

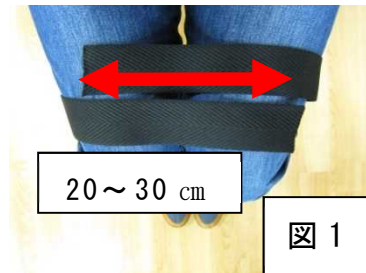


図 1

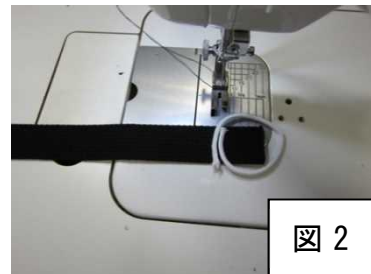


図 2

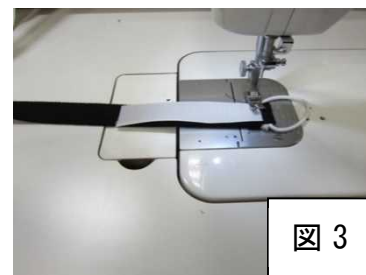


図 3



図 4

#### 4. 滑り布



##### <材料>

- ・ サテンキルティング布  
(130×90 cm)
- ・ 中太紐 (150cm、6本)
- ・ 布ベルト  
(2.5 cm幅、5 cm、6本)

##### <作り方>

①必要な大きさにカットしたサテンキルティング布の端を図1のように1 cmずつ裏側折り返して縫い付ける。



図1

②サテンキルティング布の90 cm側に中紐とその上に布ベルトを載せて縫い付ける。(図2)



図2

③図3のように均等に3か所、図2と同様に縫い付ける。

ベッド上でお尻に当たる部分に厚い縫い目が来ないように気をつけましょう。段差やしわになると褥瘡の原因になることがあるため注意しましょう。

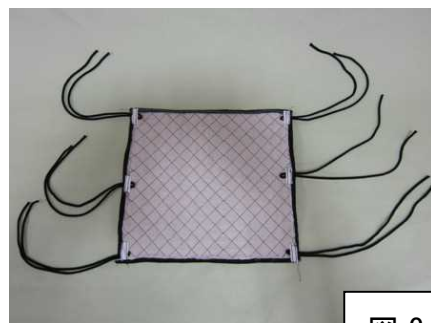



図3



## 5. 入浴用頭部支持枕



<材料>

- ・ バスマット
- ・ ナイロンベルト  
(2.5cm幅)

(使用中の入浴用頭部支持枕のサイズに合わせて準備)

- ・ 合成ゴム系接着剤

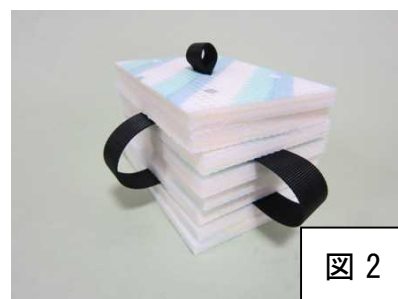
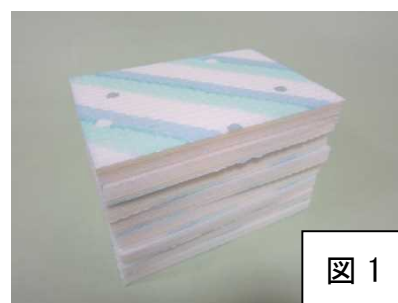
### <作り方>

①市販のバスマットを必要な大きさ・形にカットしたものを複数枚準備する。

②①で準備したバスマットを一枚ずつ接着剤で接着する。

※頭部支持枕の時と同様に、接着後に一度剥がして接着剤が糸を引くように伸ばしてから、再度接着します。空気を抜くように上からしっかりと押さえましょう。

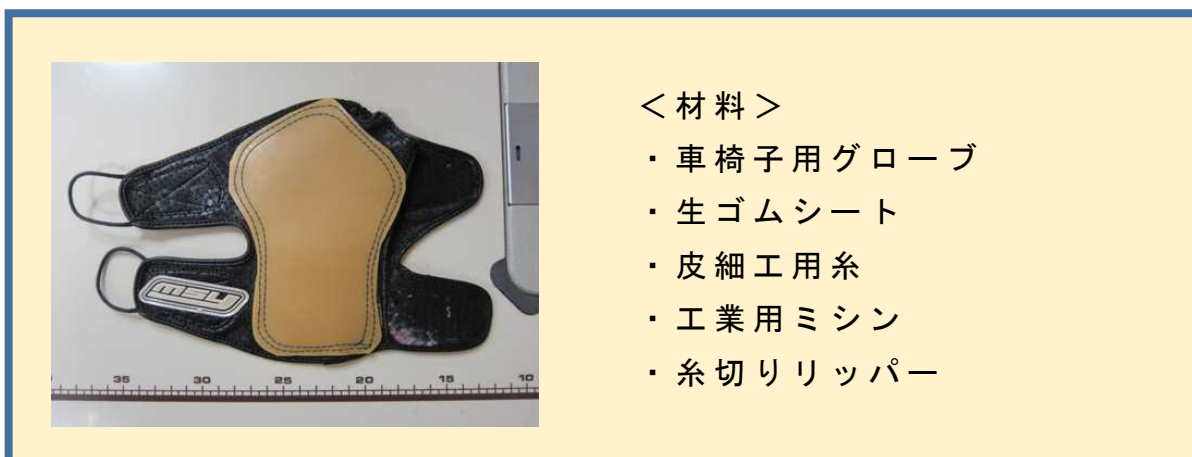
③②と同時に図2・3のようにナイロンベルトをバスマットで挟んだり、バスマットに切り目を入れてそこへ差し込み接着する。



※入浴時に使用するため、マットの隙間に水が入ってカビが発生しないように、接着剤はバスマットの全面にしっかりと塗り付けて接着しましょう。



## 6. 車椅子グローブのゴムの張替え方



### <張替え方>

- ① 古い生ゴムを縫い付けている糸を、糸切りリッパーを使って外す。

※グローブの皮を切らないように注意しましょう。



- ② 古いゴムで新しいゴムの型を取り、手袋に当てて型の確認を行う。

※必要に応じて修正しましょう。



- ③ グローブの親指部分を反対側に折り返し、縫いやすくする。



- ④ グローブに当てた生ゴムが動かないように押さえながらミシンで縫っていく。  
※ミシンの針の進むスピードに合わせてながら、グローブを動かして縫っていきます。



## 7. 家庭にあったら便利なグッズ

### ①よく使う材料

布ベルトもしくはナイロンベルト

各種紐（細、中、太、合成皮紐、釣り糸など）

スポンジ類（発砲ウレタンなど）

アルミ板、アルミ棒

木材（ベニア板、垂木など）

ゴム類（熱収縮チューブ、水槽用ホース、滑り止めなど）

ネジ、釘、ボルトとナット、カシメ

接着剤（木工用ボンド、瞬間接着剤、合成ゴム系接着剤など）

結束バンド

マジックテープ

バスマット

ビニールテープ

両面テープ

### ②よく使う道具・工具

ハサミ、カッター

ラジオペンチ、ニッパー

のこぎり

キリ、電動ドリル、穴あけパンチ

金槌




ミシン（厚手も縫えると良い）

ライター、ガスコンロ、バーナー（火で温められるもの）





糸切りリッパー

## V 自助具のカタログ

食事			
写真	名称	販売元	問い合わせ先
	曲げ曲げハンドル	(有)フセ企画	TEL:03-5823-8286 ※HPあり
	オールステンレス ハンドル		
	木製丸型		
 <small>箸ぞうくん、右手用、グリーン</small>	箸ぞう君	(有)ウインド	TEL:0742-47-5945 ※HPあり
	箸の助	(有)ウインド	TEL:0742-47-5945 ※HPあり
	ユニバーサル食器 シリーズ 優々(ゆうゆう)	三信化工(株)	TEL:03-3539-3414 ※HPあり
	強化磁器仕切り皿	青芳製作所	TEL:0256-63-3442 ※HPあり

	ストロークリップ	アビリティーズ・ケアネット(株)	TEL:03-5388-7518 ※HPあり
	すべり止めマット	ホームセンター等	
	回転テーブル (滑り止め付き)	電気店 100円ショップ等	

## 整容

写真	名称	販売元	問い合わせ先
	歯磨き具	(株)有菌製作所 大分営業所	TEL:093-661-1010 ※HPあり
	万能カフ	(有)フセ企画	TEL:03-5823-8286 ※HPあり
	360度歯ブラシ	ドラッグストア	
	爪切り (首振ヘッド方式)	川嶋工業	TEL:0575-22-5511

更衣			
写真	商品名	取扱	備考
	ボタンエイド	アビリティーズ・ケ アネット(株)	TEL:03-5388-7518 ※HPあり
	リーチャー	アビリティーズ・ケ アネット(株)  義肢装具取扱業者	TEL:03-5388-7518 ※HPあり
	ソックスエイド	アビリティーズ・ケ アネット(株)	TEL:03-5388-7518 ※HPあり
	ストッキングエ イド	アビリティーズ・ケ アネット(株)	TEL:03-5388-7518 ※HPあり
	Vela (ヴェラ) 靴べら自助具	パシフィック サプライ(株)	TEL:072-875-8013 ※HPあり
移乗・移動			
写真	商品名	取扱	備考
	車椅子グローブ	MSY 車椅子 グローブ専門店	TEL:072-940-3900 ※HPあり

	<p>車椅子グローブ ロングタイプ</p>	<p>吉徳技研 EEZAN</p>	<p>TEL:03-3558-7610 ※HPあり</p>
	<p>特注ベッド柵 (側板付き)</p>	<p>福祉用具取扱業者  製作:(株)矢崎化工</p>	<p>TEL:0120-054-280 ※HPあり</p>
	<p>トランスファーボード (この字型)</p>	<p>福祉用具取扱業者  製作:(株)矢崎化工</p>	<p>TEL:0120-054-280 ※HPあり</p>
	<p>トランスファーボード (有園製作所)</p>	<p>(株)有園製作所 大分営業所</p>	<p>TEL:093-661-1010 ※HPあり</p>
	<p>イージースライダー (SS)</p>	<p>パシフィック サプライ(株)</p>	<p>TEL:072-875-8013 ※HPあり</p>
<p>物品操作</p>			
<p>写真</p>	<p>商品名</p>	<p>取扱</p>	<p>備考</p>
	<p>カスタ</p>	<p>長谷川刃物(株)</p>	<p>TEL:0575-22-1511 ※HPあり</p>
	<p>らくらく実感オー プナー</p>	<p>(株)ダイイチ</p>	<p>TEL:0794-62-6641 ※HPあり</p>

**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局**  
**別府重度障害者センター**  
(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成26年3月発行

改訂 令和4年3月