



100均グッズで!

身近な生活の工夫

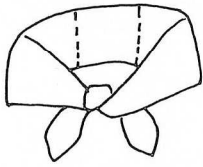
生活の中にある「ちょっと困っている事」...。それぞれ専用の用具はありますが、今回は100均グッズ等を使った工夫についてご紹介します。他にもお困りの事があれば一度お近くの作業療法士にご相談下さい。

第49号
平成30年夏・秋
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々、
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

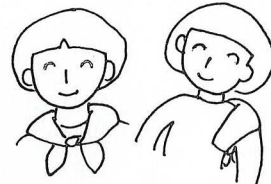
カイロカバー

用意するもの「バンダナ」



ポケット部分に使い捨てカイロや保冷剤を入れ、体温調節や痛みを和らげるのに使います。

※やけどには十分ご注意ください。

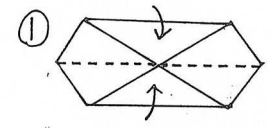


首や肩に巻いたり...

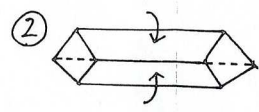


長さを調節して腰に巻いたり...

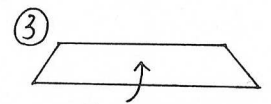
作り方



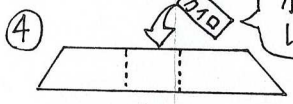
① 中央まで折る



② さらに折る



③ 半分に折る



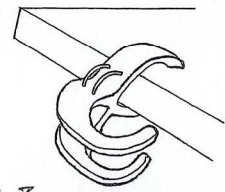
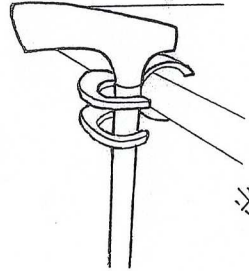
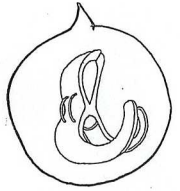
④ カイロ等が入る長さで点線部分を縫って完成!

ポケット部分に入れる

杖置き

用意するもの「竿止めクリップ」

もともとは洗濯干し用品ですが、クリップを机にはさみ、あいたすきまに杖を入れると杖を倒さずに立ておく事ができます。



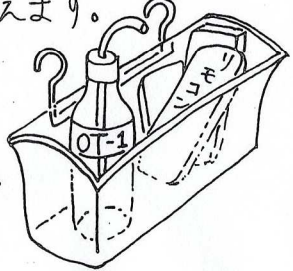
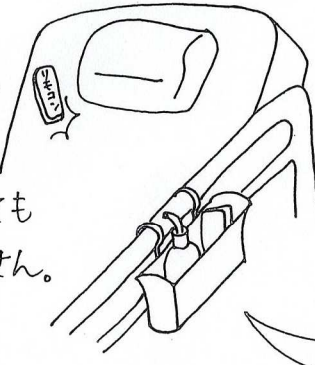
※机の厚さによってはさめない場合もあります。

ベッドサイド収納

用意するもの「アレンジフック」

もともとは台所用品ですが、ベッド柵に引掛けて使えます。

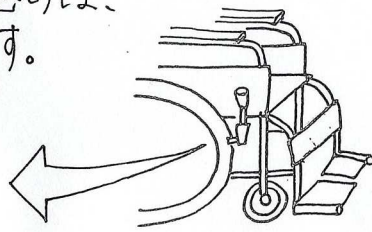
ひと工夫
輪ゴムを5本程はめておくだけでベッドを上げても落ちていきません。



延長ブレーキ

用意するもの「ラップの芯」「マスキングテープ」など

ラップの芯をブレーキに差し込むだけで、操作が楽になります。マスキングテープを巻けば、おしゃれにもなります。



フットサポートカバー

用意するもの「もこもこくつ下」2個

フットサポートにくつ下をはかせるだけで、乗り降りの時に裏面のでこぼこから足を守る事ができます。

