

生活行為工夫情報基礎研修 標準資料について

【目的】

- 作業療法士は、当事者が地域の中で自分らしく生活し続けられるよう、生活行為向上を図ることを目的に生活環境に働きかける技術（動作・方法の工夫の支援、用具の支援、住環境の支援等）を用いた支援を職能として行っている。しかしながら、一人ひとりの知識や経験によりその技術力に幅があるため、現場で実践できる人材育成が必要となっている。
- 今回、生活環境支援技術の内、生活行為工夫の視点から基礎的な研修内容をまとめ、各士会において活用していただくもの。

【教材内容】 スライドによる研修資料

講義	1. 生活行為工夫の意義 2. 暮らしの地図をひろげてみよう 3. 対象者の希望・ニーズを踏まえた支援 4. 生活行為工夫情報事業について(情報提供)	} ※今回の作成範囲
ワークショップ	5. 事例を用いたグループ演習(方法のトレーニング)	
演習(体験)	6. 加工道具の使い方 7. 用具製作	

【利用方法等】

- 項目ごとに資料を分けているので、士会の実情に応じて研修を組み立てて利用することが可能。また、必要に応じて研修資料に士会独自の資料を加えることも可能。
- ノートに基本的な解説を記入しているので、講義の進行の参考としていただきたい。

生活行為工夫の意義

(一社)日本作業療法士協会
生活環境支援推進室



生活環境支援推進室
宮永敬市氏 提供資料



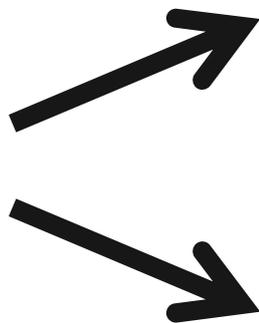
私たちは、身のまわりのことだけではなく、仕事、家事、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、その人にとって“大切な生活行為”を毎日続け、満足感や充実感を得ています。



道具は、障害の方のためのものではなく、生活のしづらさや困難さを抱えているすべての人の手助けに、とても有用なものです。

認知症の方が、電子レンジを上手く使えない場合には？
（おかずを温めたいがボタンを押し間違えてしまう）

例えば…



○目隠しして必要なボタンのみが分かるようにする



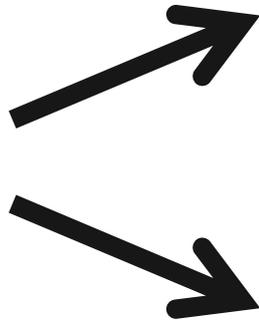
○ボタンを目立たせたり、番号を表示して手順が分かるようにする



※ボタンが大きくシンプルな電子レンジに買い替えるという手段もあるが、動作確認がとれないことがよくあります。

手が動きづらい方が、シャツのボタン操作が難しい場合には？

例えば…



○ボタンエイドを使ってみる



○ボタンをマグネット式に交換し、ボタン動作そのものを工夫する

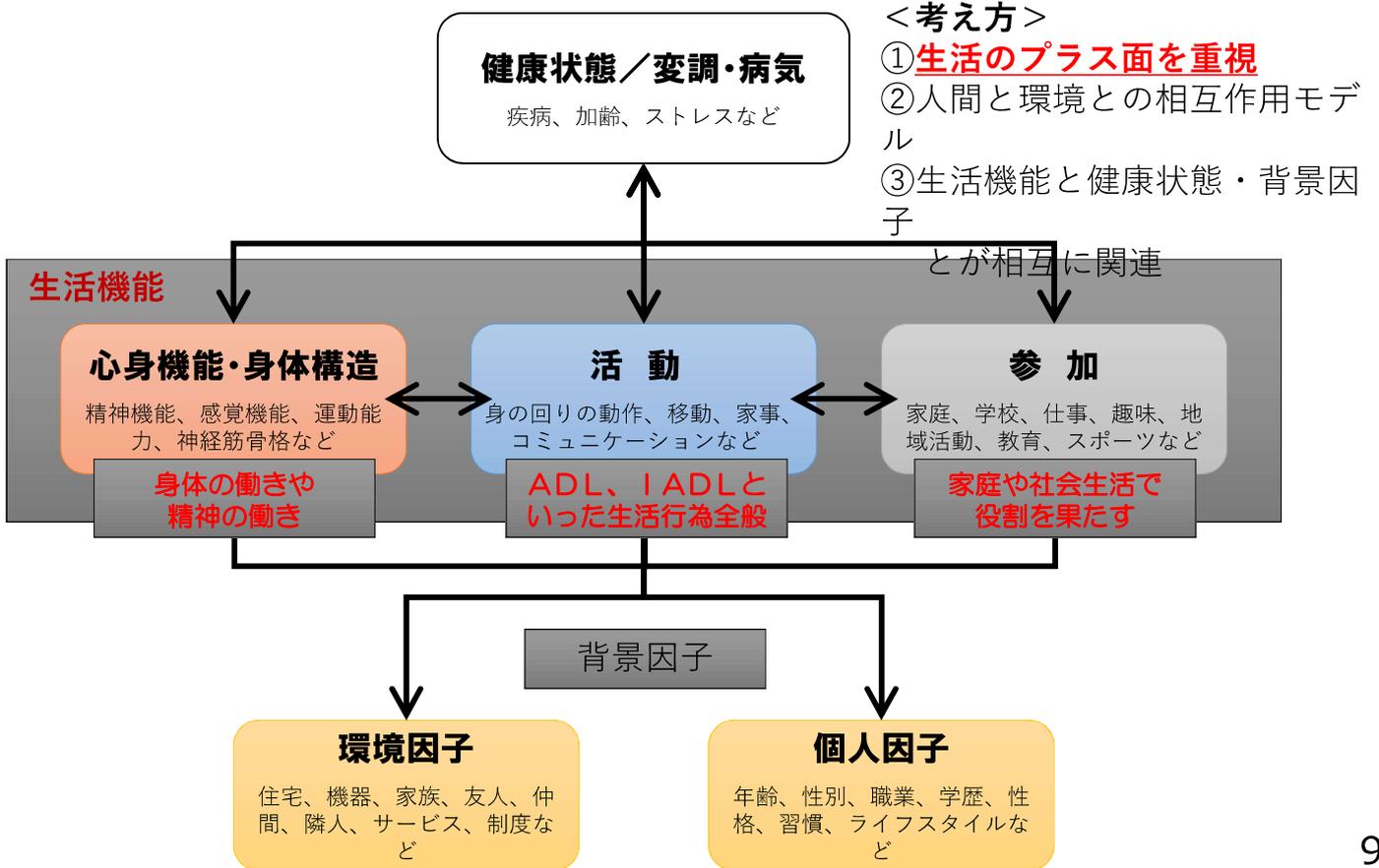


7



では、これららの工夫例は、単なる発想や思いつきなのでしょうか？

8



「できること探し」が得意なOT

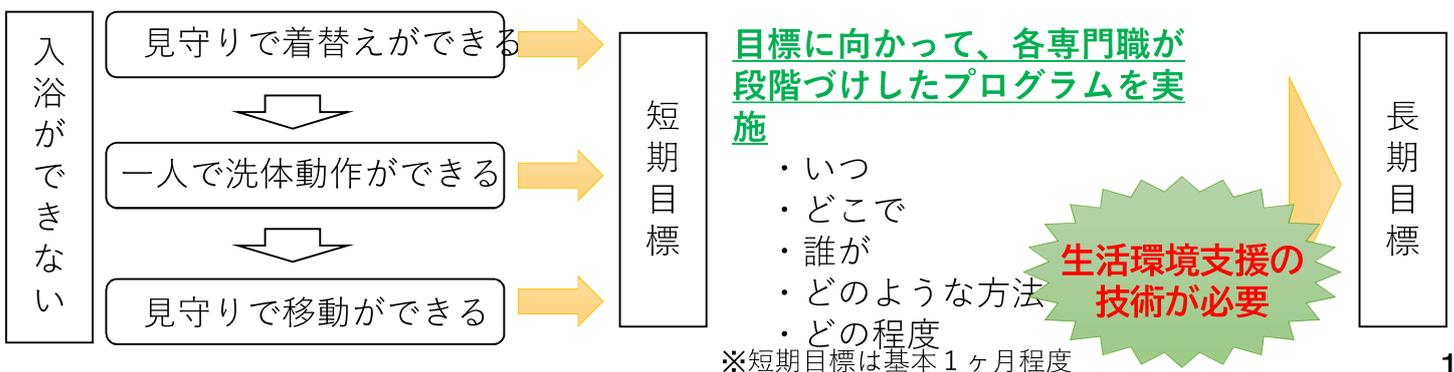
○日常生活の中で、本人ができること(できそうなこと)を評価整理

- ・ これまで行ってきた生活状況を踏まえながら、生活行為を分析できる
- ・ そして本人ができること(できそうなこと)を把握し課題解決方法を提案できる
- ・ その人らしい暮らしのために、具体的な生活目標を本人とともに見出すことができる

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が手すりをあれば、移動は少しずつ上

○生活目標に向かってどのような段階を踏んで達成していくのか企画立案できる

- ・ 「どのようにして目標達成していくのか」「どのようなレベルまで達成できるのか」具体的な見通しを定め提案できるのは作業療法士
- ・ また、随時フィードバックによりプランを柔軟に見直しすることができる



住民の方は、身近なところで様々な工夫をして生活をしている・・・

(いくつかの画像を紹介)

11

その人らしさを知るためには



12

情報整理

■基本情報

氏名、年齢、性別、住所、連絡先、家族構成、経済状況 など

■心身機能・健康状態

心身機能状況、疾病状況、身長、体重、病歴、痛みの有無、今の健康度、食事がおいしく食べられるか、3度の食事をして
いるか、尿・便の状況、夜はよく眠れるか、朝は起きれるか、
不安なことや気になっていることは など

■日常生活の状況

ADL、IADLの状況、生活リズムの状況 など

13

情報整理

■社会参加の状況

地域の集まりに行っているか、近所や友人を訪ねることは
あるか など

■生活環境

住宅(戸建て、マンション)状況、階段はあるか、自宅周りに坂は
あるか、バス・JRなどの駅は近いか、食料品店は近くにある
か、家族との関係 など

■生活歴

学歴、仕事歴、趣味、好きな食べ物、好きなこと、楽しかった
こと、つらかったこと、取り組んだこと、元気がでたこと など

14

リハビリテーションの意義

リハビリテーションは、

- ・ その人が自分らしい生活続けることができるよう、
- ・ その有する能力を見極めるとともに、
- ・ 個人の特性や生活環境などを踏まえながら、
- ・ その人が自らの意思のもと行動できるように、
- ・ そのやり方・方法を提供していくこと。

OTの得意とする生活環境支援の
技術が必要不可欠

15

生活環境支援について

「**生活環境支援**」とは、

対象者の生活行為向上を図ることを目的に作業療法士が

- ①動作・方法の支援
- ②用具の支援
- ③住環境の支援

等により生活環境に働きかける技術

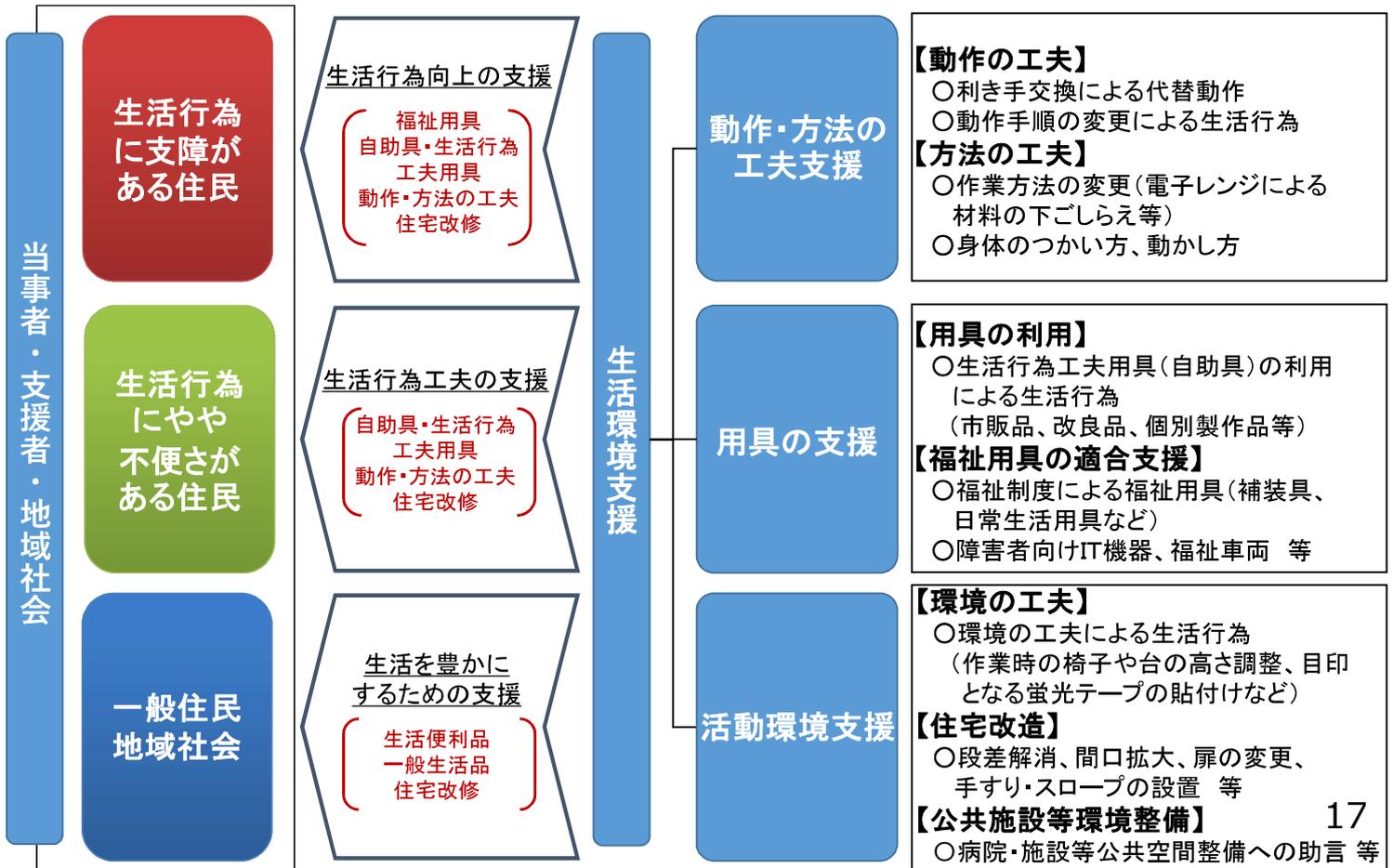
障害者や高齢者等のエンパワーメント向上

これらの技術は、障害者や高齢者等が日頃の日常生活における困りごと解決に対して有用な手段となり、自らできる生活行為を増やすことにつながる。

これらの技術を市民に伝えていく事は作業療法士の責務

16

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



登録事例から

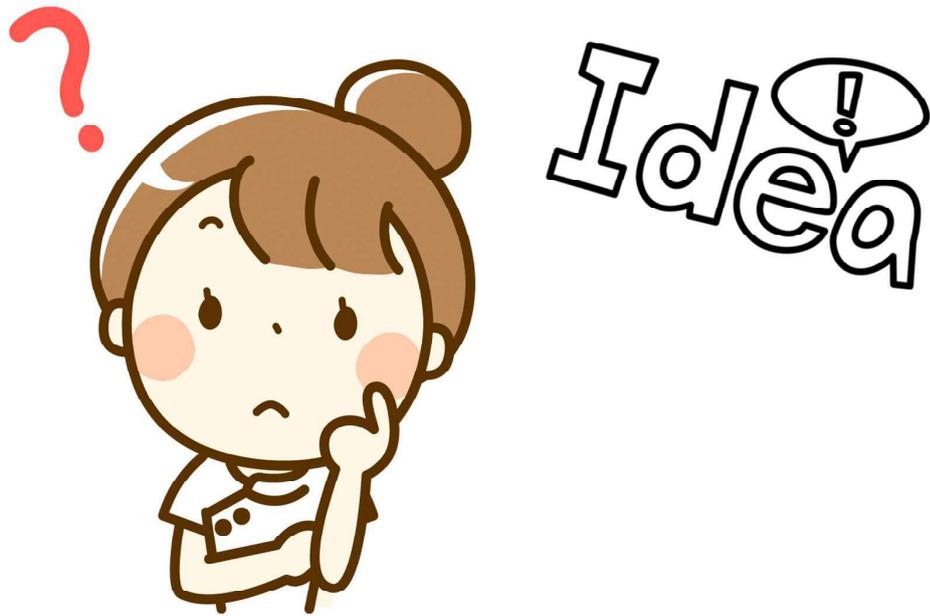


目隠し、必要なボタンだけにする方法や

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。

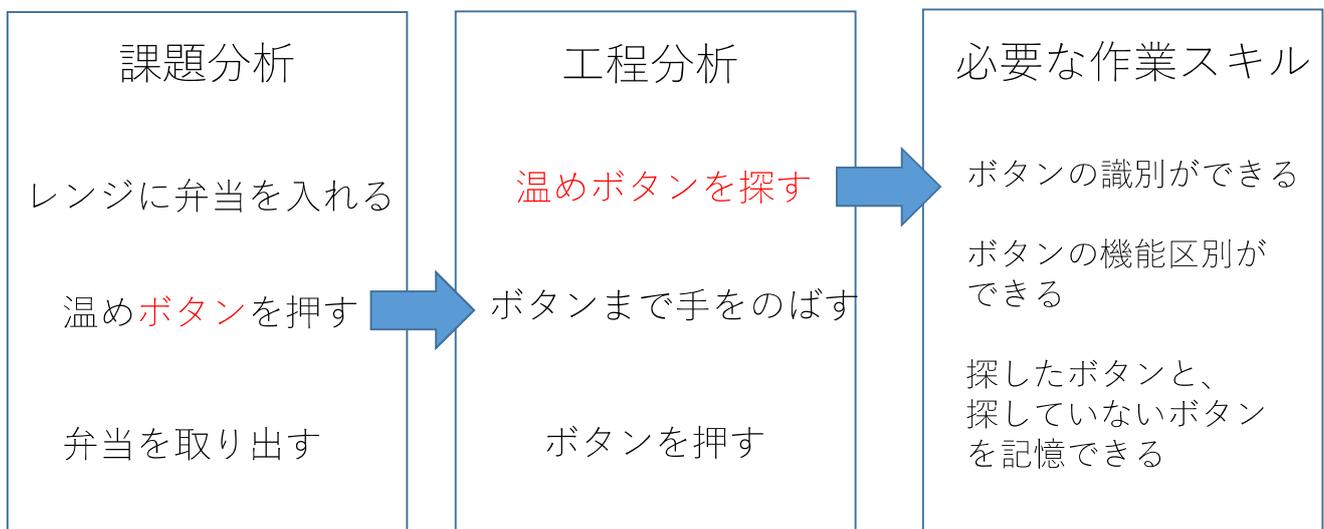


では、これはらの工夫例は、発想や、
思いつきなののでしょうか？

23

作業遂行分析評価の視点

例：弁当を温めたい



まずは、どこで躓いているのか？を見つけましょう！

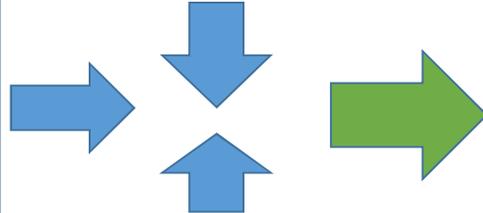
弁当を温めたい



認知スキル
(注意・記憶力)の低下



多機能型レンジ



温めボタンを探す

どれを押してよいかわからない

手順が多いと間違えが多い

ボタンの識別ができる
ボタンの機能区別ができる
探したボタンと、探していない
ボタンを記憶できる

どのように改善プログラムを立てますか？

治療的作業プログラム

認知スキル
(注意・記憶力)の改善？

学習プログラム

適応的作業プログラム

- ・ やり方を工夫
： 保温方法の工夫
- ・ 道具の工夫
： ボタンを少なくする
： ボタンを目立たせる



- ・ 援助者をつくる

複数の選択肢を設けられることが大切

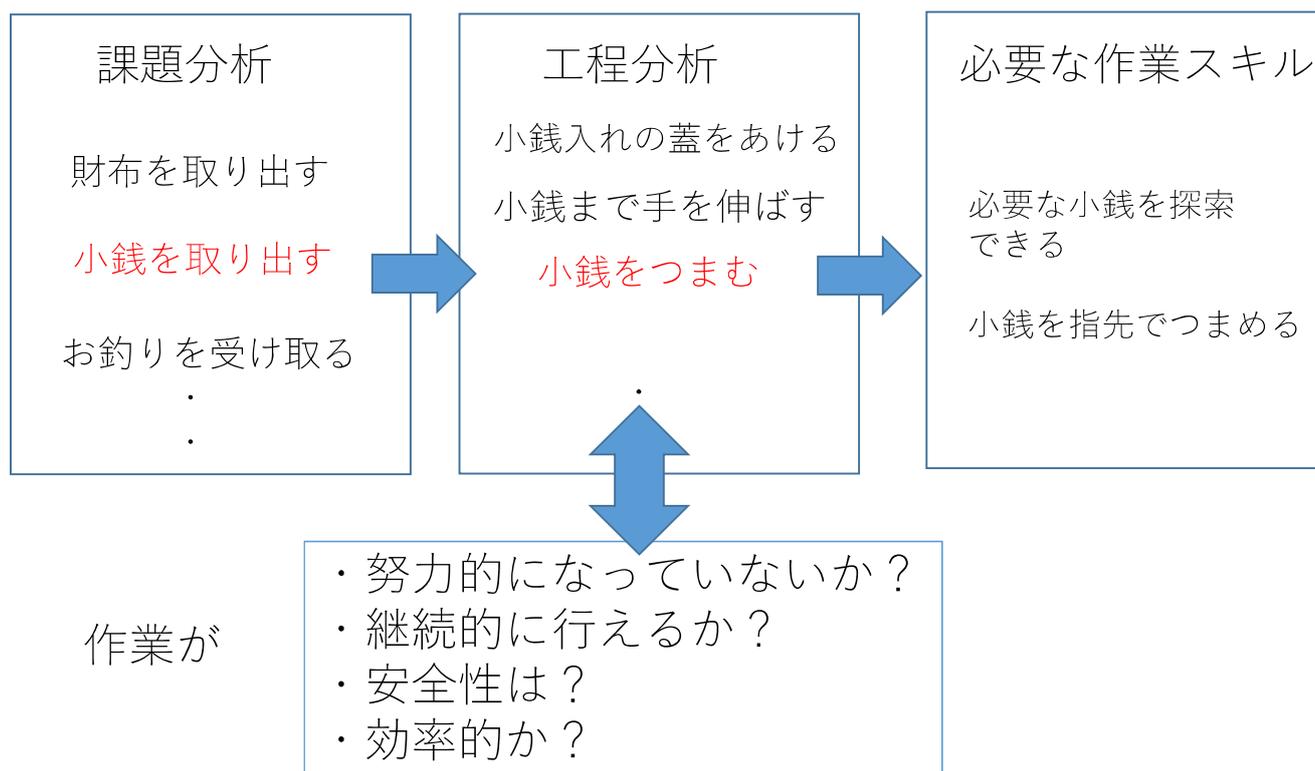
Q2.関節リウマチ 小銭が取りづらい。。 お店のレジで並ぶのが嫌



どのように改善プログラムを立てますか？

困難さの評価の視点は？

例：お金の支払いをスムーズにしたい



小銭が取りづらい。。

母指Z変形：指腹つまみ困難



小銭入れが狭いと取りづらい
引っかかりがあると取り出せる



ブランド財布

小銭を取り出す

小銭を指先でつまめる



取り出しやすい
小銭入れの工夫かな？

お店のレジで並ぶのが嫌はなぜ？



小銭を取り出すので、もたもたしていると
レジに行列ができて恥ずかしい。

だけど。。

カッコ悪い財布は使いたくない

利用者の思いや価値観を上手に拾うことが大切です

適応的プログラムを選択

小銭の出し入れがいない、電子マネーの利用や、レジに並ぶ必要がない、セルフレジの方法も提示できる



電子マネー



セルフレジ

生活行為の工夫ポイントは？

1. 作業活動を作業工程ごとに観察しましょう。
努力性・安全性・継続性・効率性を評価
 2. 利用者の思いを評価
作業達成目標は？
 3. 環境要因の分析：制度・人的資源等・経済状況など
 4. 多様な選択肢の提示
 - 1) 治療的プログラム
 - (1) 症状の軽減：機能改善など
 - (2) 学習プログラム
 - 2) 適応的プログラム
 - (1) 道具の工夫
 - (2) やり方の工夫
 - (3) 援助者を配置
- ：
- ：

演習事例

古い1DKに住む一人暮らしの70歳代の男性Aさん、要支援2、認知機能は正常

X-5年に脳梗塞を発症、右麻痺、Br.stage上肢IV・手指IV・下肢IV（短下肢装具使用）

『郵便物や、新聞が玄関に落ちるんだよ。狭いし身体を曲げて下のもの取るのが怖いんだよね。とれるしつかめるけど何とかならないかい？』



ICFで考えてみましょう



【健康状態】
脳梗塞 (X-5年)
高血圧症 (X-20年)



【心身機能・身体構造】	【活動】		【参加】
	『できる』	『している』	
b420 高血圧症による不整脈			d710 基本的な対人関係は築ける
b750 左上下肢麻痺			d845 タクシー運転手や運送業をしていた
Br.Stage 上肢Ⅳ・手指Ⅳ・下肢Ⅳ	d410 立ち上げられるが不安定	福祉用具（ベストポジションバー）をレンタルして安全に立ち上がり	d920 ・パチンコに時々行く 近所（50m位）T字杖歩行で
b780 左下肢感覚鈍麻（プラス面）	d410 屈めるが転倒不安	仕方なく屈んで新聞や郵便物を拾う	・2か月に1回年金受給 その際買い物（タバコ） タクシー利用
b730 右上下肢筋力上肢・下肢共に	d440 右手の巧緻動作問題なし	郵便物を右手でとる	
MMT5 握力も問題なし	d440 左手を補助手にして袋開封	文鎮をおもしにして袋開封	
b112 社会心理的機能は問題なし	d445 ドアの開閉問題なし	玄関ドアを開けての出入り	

【環境因子】

e 310 妻と離婚関係性なし、キーパーソンは近隣市町村の兄だが高齢、3か月に1回程度訪問程度 e 325 頼れる友人はいない様子
e150 居間の椅子から玄関まで2～3m程度（右上間取り参照）
e 340 要支援2 夕食・昼食は宅配サービス利用
e 355 訪問リハ週1回利用（水曜14時から40分）
『階段もあり、外もしっかり歩いてタバコを買いに行きたい』

【個人因子】

70歳代・男性
テレビを見て過ごすことが多い
昼からの方が体調よい→訪問リハは14時から行なっている
競馬を聴くのが好き、年金の範囲内でパチンコへ行く

あなたならどう応えますか

『郵便物や、新聞が玄関に落ちるんだよ。狭いし身体を曲げて下のもの取るのが怖いんだよね。とれるしつかめるけど何とかならないかい？』



商品名 (材料名)	フック付き磁石2個 籠 布ガムテープ
入手先	100年ショップ 一般ホームセンター
価格	全部で1,000円以内で賄えます

新聞受けをイメージしたが金額が高い為、安価な方法でという要望に応えた北海道は寒く、外に取り付けると、靴を履く作業などもあり大変なので室内で取れることをイメージ



玄関まで降りないでとるイメージで少し大きい籠で行いました。新聞だけなら、配達員さんに依頼して挟む方法も考えましたが、その新聞店では中まで入れるようにという指示があるとのことでした。また郵便物もあるので屈まないでとる方法を考えました。障がいという考えよりは『楽しんでとりたい』私達と同じという想いで作成しました。

■ 利用者の声

屈まないで、玄関まで出ないでとれるからいいよ。しばらく使っていても壊れないし、これからも重宝する。

■ 利用上の留意点



籠が大きいので屋内に入る際に来客に注意して頂くことが必要

用具支援では

1. 用具にこだわらない
2. 複数の方法を提案できる
3. 必要な状況で用具や、やり方を変えられる活動提案ができる

対象者のニーズ・希望を踏まえた支援

(一社)日本作業療法士協会
生活環境支援推進室



和歌山県士会
小林大作氏 提供資料

希望・ニーズとは...

対象者が明確にニーズを述べることは少ないのでは...？

セルフケアや歩行の希望を訴えるのが普通??



対象者は看護・リハの専門家？

どういう支援をしてもらえるのか分からないのでは？



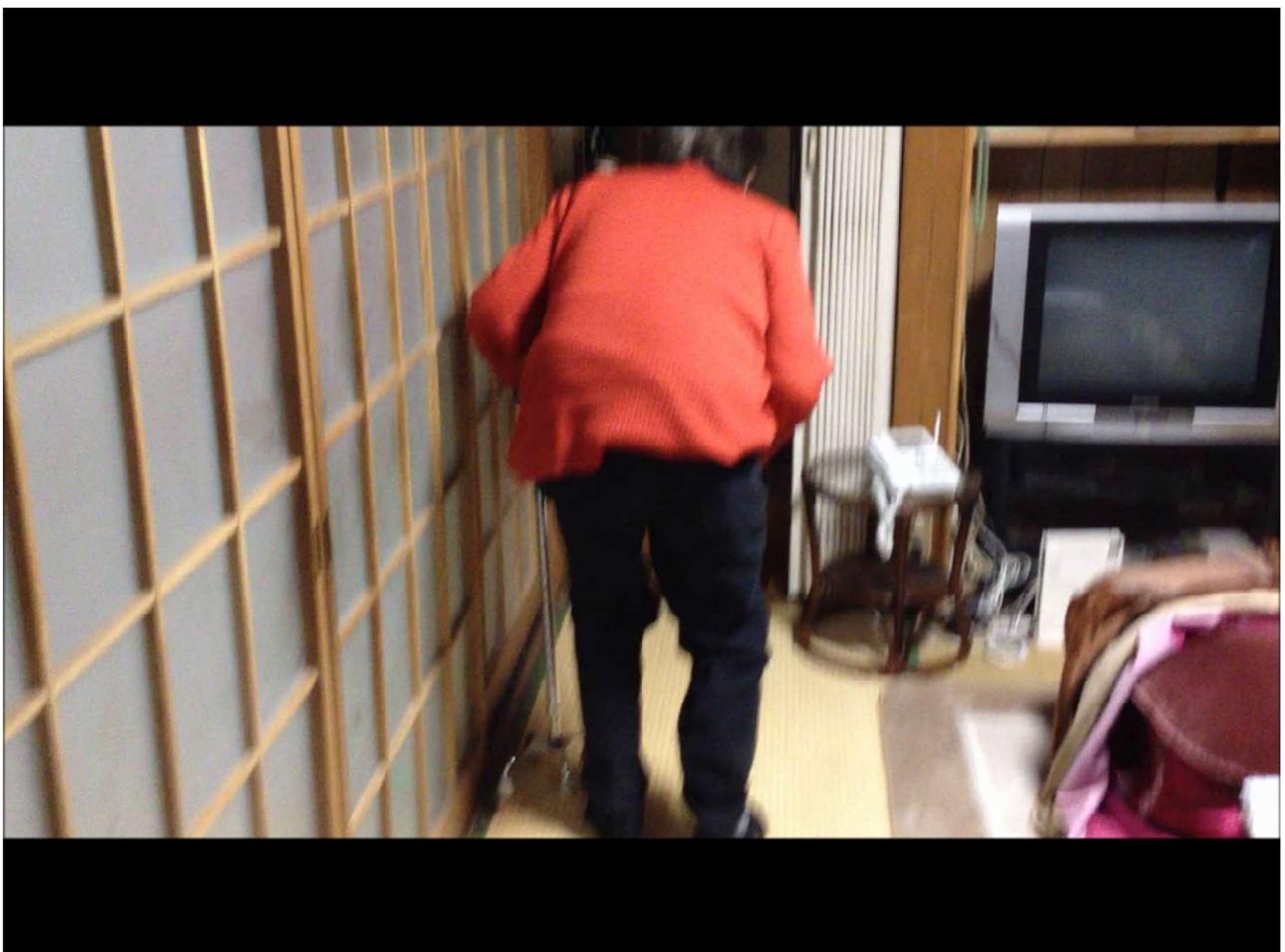
生活の場で支援する訪問看護・リハは、
「できることが見つからない」という方に価値観変換
を促す具体的な方策を提案できるのでは？



同じ活動・ADLであっても視点を
変える

- できる〇〇(活動・ADL)
- している〇〇(活動・ADL)
- する〇〇(活動・ADL)
- できるなら自分でやりたくない〇〇(活動・ADL)
- 面倒くさい〇〇(活動・ADL)
- とにかくやるのが楽しみな〇〇(活動・ADL)

...etc



手段と目的を間違わない

支援機器の導入・問題点の解決が目的ではない



「生活(行為)」を再構築する・「希望」を叶えるための手段であることに気を付ける

とあるお宅の風景



15万円もするポータブルトイレ
福祉用具購入補助10万円をオーバー
病院を退院時にケアマネ・業者と話し合い購入

一か月後



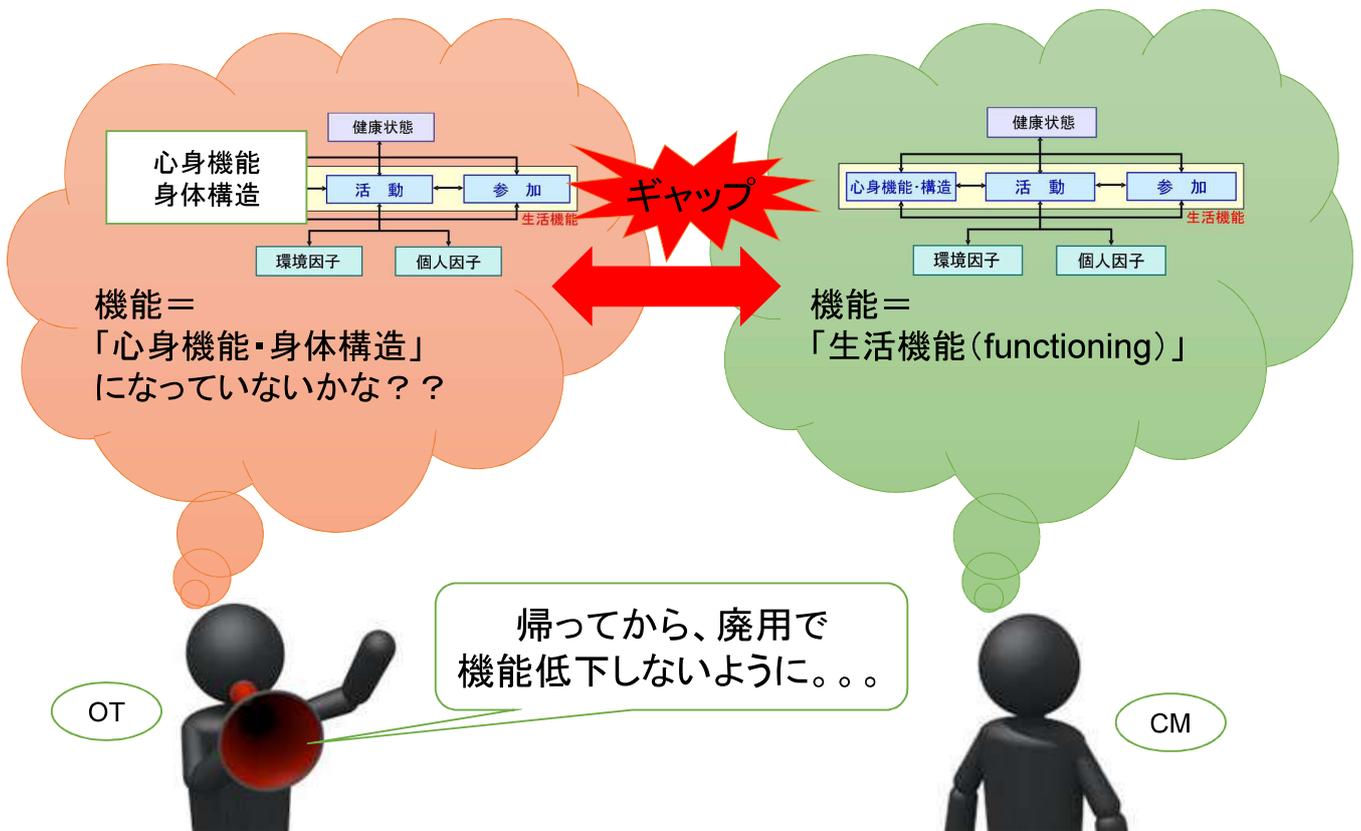
ある方の浴室風景



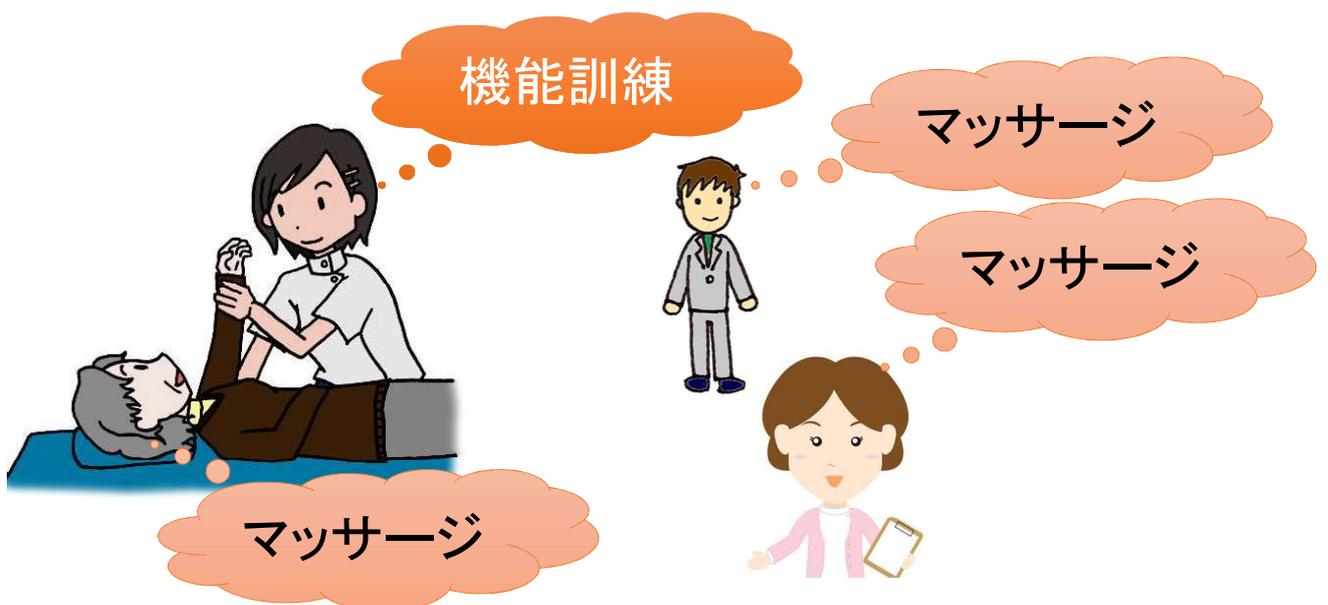




目標の共有



作業療法ができることを伝える



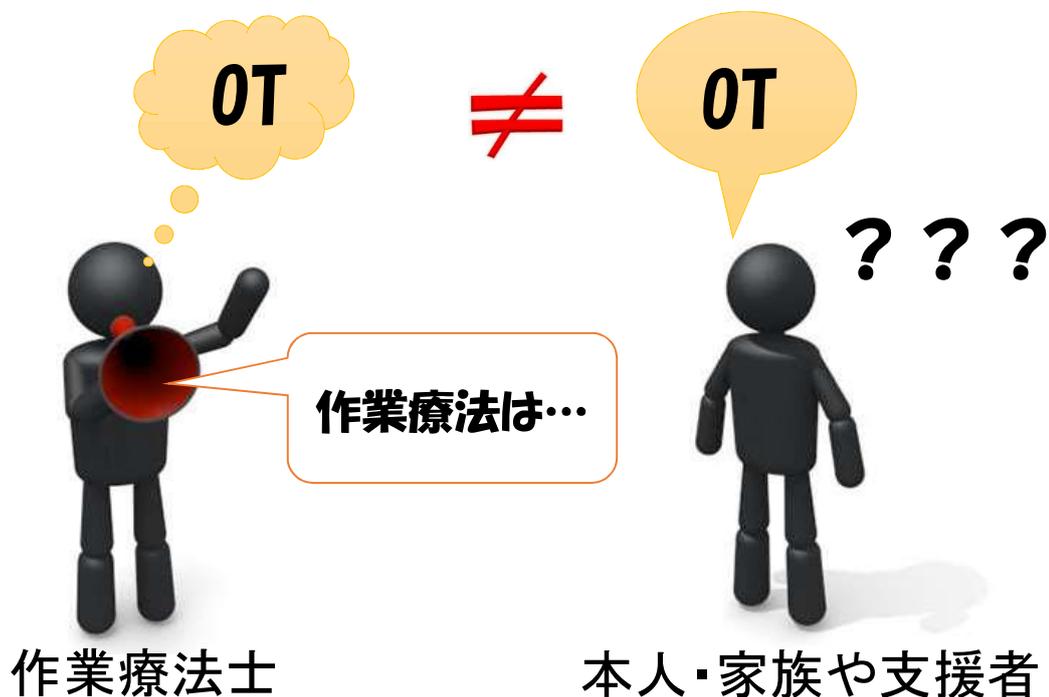
マッサージ屋さんに生活の相談はするのか...??

作業療法ができることを伝える



目標の共有ができていますか??

作業療法の専門家はOTだけ



活動から生活の中の活動へ

ADLを生活の中で考えにくいのは何故？

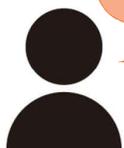
私達自身は無意識でADLを行なっているため



- 生活の基盤が意識下で行なうことになったことへの配慮が必要

今まで歩くことって考えなくてもできていたけど、いざ考えながらしなくちゃいけなくなると、疲れるよな。右足出して・左足出してって考えないといけないから。

トイレへ行くのも考えながらしないと、間に合わないときもあったからなあ。今までそんなこと気にして生活したことないから。

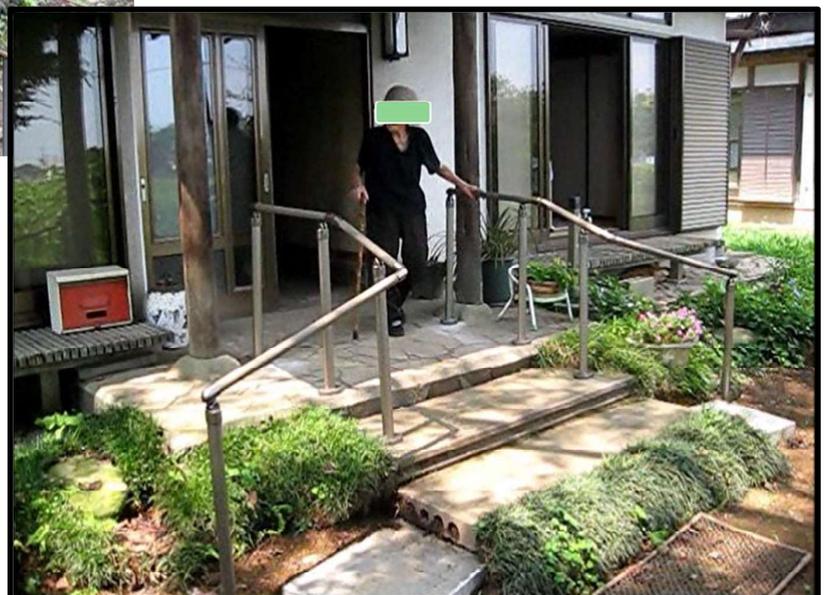


40代 男性 重度左片麻痺 回復期リハ病棟から自宅へ

活動から生活の中の活動へ

入浴を例に...





活動から生活の中の活動へ

- 「住宅改修」といわれても、「どこを整備していいのかわからない」と思われる方もいます。これは「整備方法がわからない」のではなく、実のところ「ニーズの把握がまだできていない」ということではないかと思えます。
- 環境整備をすることによって、「できない」を「できる」に変えることは、その人らしく暮らせる環境づくりの中の一部でしかありません。

(OT・PT・ケアマネにおくる建築知識なんかなくても住宅改修を成功させる本(岡村 英樹著)より引用)

- そもそも、杖や装具は何のためにあるのでしょうか。意外にこのことが忘れられていないでしょうか。

大田正:「スーパーはトイレよりも近かった！」ー歩行(移動)補助具と装具の選び方.総合リハ40:2012:291-293 より引用





和歌山県士会 小林大作アドバイザー ご提供資料





疾病性と事例性

障害者の問題は彼のディスアビリティそれ自体の重さではない。むしろディスアビリティが彼にもたらす差し障り(obstacles)の大きさなのである。

(中略)

ディスアビリティを個人化するのには、そのディスアビリティによって起こされるハンディキャップなのである。

(中略)

しかもハンディキャップはその原因となったディスアビリティ面から測ることはできない。

時間軸で評価や支援内容を考えることが重要です！

ex)生活時間

時間経過に伴う変化(朝方、歩いた後...など)

活動の時間的制限(急いでいる時...など)

対象者が歩んできた時間(習慣、価値観...など)

これから歩む時間(ライフプラン...など)

ここでワンポイント！！



作業療法の内容は疾患によって決まるのではなく、疾患または障害と“その人の事情と来歴”によって決まるものである。同じ疾患や障害でも相手が違えばまったく異なる内容の作業療法が展開されることがある。

(鎌倉矩子:作業療法の世界P72より引用)

対象者を捉える三つの視点 (畠山 2009)

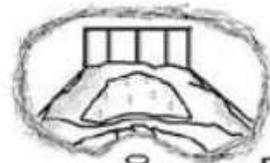
「観察者」・「対話者」・「共感者」の視点



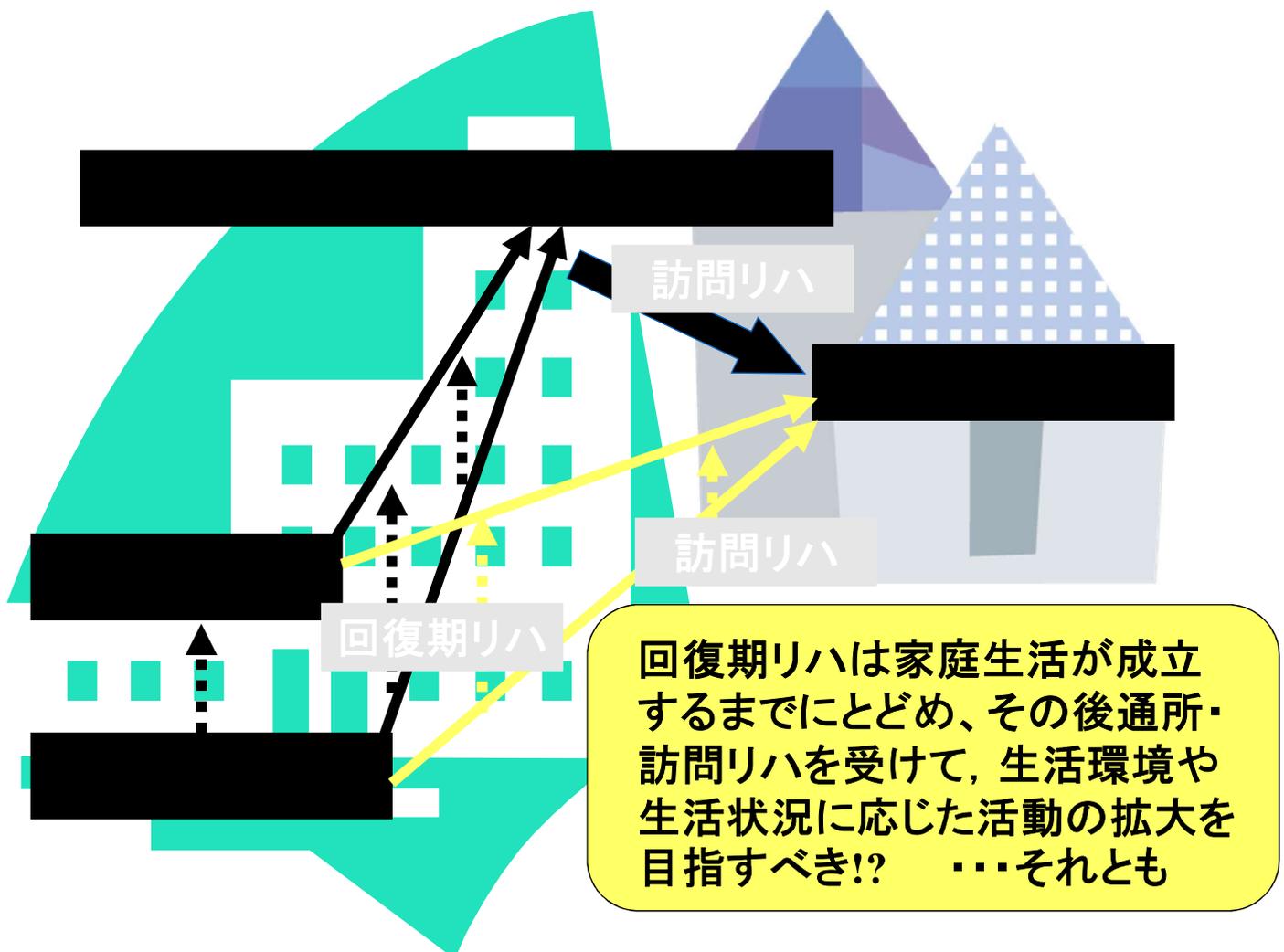
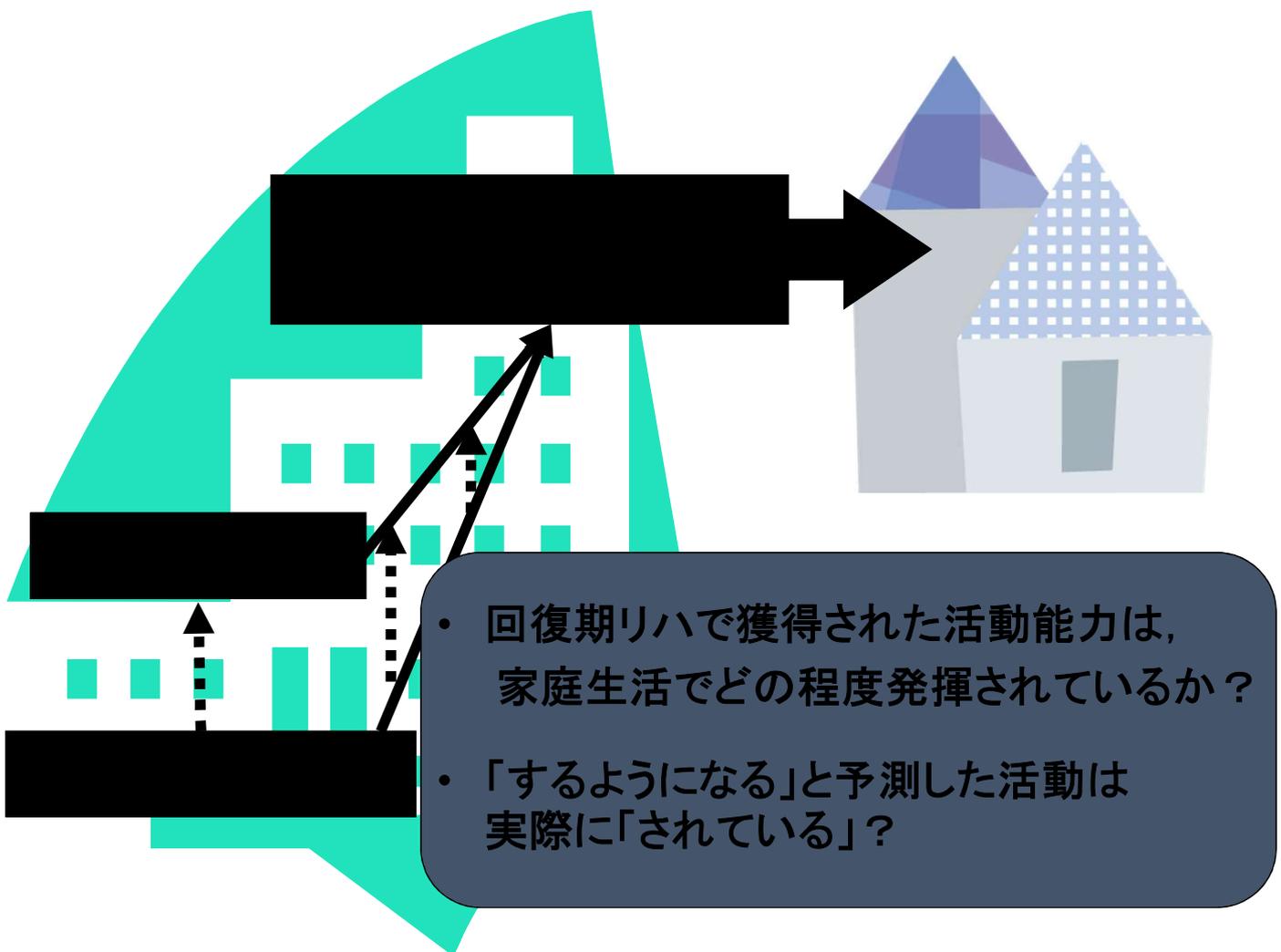
「観察者」の視点



「対話者」の視点



「共感者」の視点



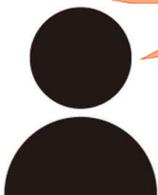
当事者からの声

(家屋調査の時はどういうことを考えていましたか？)

あ一家に帰ってこれたあっていう気持ちが強かったかな。家に帰って来た時に、あれはこうやって、ここはこうやってって思い浮かんだんだよね。自分なりに色々と考えれて良かった。

(住宅改修の話の時は蚊帳の外でしたね。)

そうだったね。リハビリの先生が決めてくれてたからね。こうしたらいいからっていつも言われてるから任していたんだよね。でも、実際に過ごすのは私だから、自分でどうにかしなくちゃって思ったの。



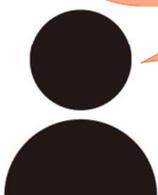
事例A:60歳 女性 重度右片麻痺 回復期リハ病棟から自宅へ

当事者からの声

(家屋調査の時はどういうことを考えていましたか？)

家に来てくれるのはありがたいなって思いました。でも、実際に来てくれて何をするのかはよく分からなかったな。

廊下をかさ上げしてバリアフリーにとか、手すりをここに欲しいとかって言われたんだけど、現実的には難しいですよ。。。お金のこともあるし。それに、その時に言われてもなかなか難しいですよ。



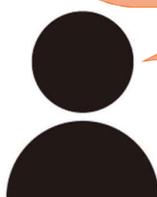
事例Aの家族(娘)

当事者からの声

病院では、これで（手すり無しで）できるって言われてたんだけど、退院して全くできねえよ。トイレが大変で大変で。（家屋調査）本人抜きで話を進めて、あいつら（リハスタッフ）一回見に来てるんだから、分かってたはずなんだよ。

車椅子で移動してくださいって言われたけど、全くできないし、（妻に）やってもらっているよ。

つらいだけだよな。大丈夫ってどういう意味なんだ？

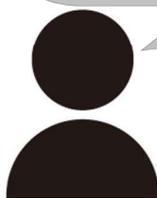


事例B 50代半ば 男性 脳出血 病院から自宅退院

介護支援専門員からの声

(リハビリテーションについてどのように考えていますか?)

- 体を動かすことは大事だし、リハビリが必要な人は多い。
- 在宅(介護保険領域)のリハビリテーションを受ける資源自体が少ない。
- 訪問リハビリと訪問リハビリマッサージの違いが分かりにくい。
- 生活全体を捉えて支援してくれる方と、本人の希望と言って体を動かしているだけの方がいる。

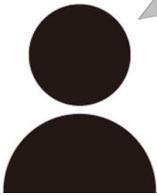


3施設の居宅介護支援事業所の14名へインタビュー
リハに対して理解のある施設

介護支援専門員からの声

(作業療法については?)

- 精神科病院で勤務している医療職ですよね。
- 手の先生ですよね。
- リハビリテーション職種の一つですよね。
- 福祉用具や住宅改修などの環境整備を得意としているのですよね。
- 歩行や移動はPTで、ADLはOTですよね。



3施設の居宅介護支援事業所の14名へインタビュー
リハに対して理解のある施設

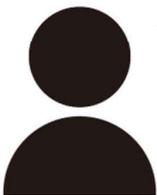
介護支援専門員からの声

(在宅生活移行支援に関して教えてください。)

- 急に退院しますって言われて、在宅生活の準備が魔法のようにできていると思っているのかな。

(作業療法士と連携したことはありますか?)

- ほとんどはMSさんと話して終わっています。
- 担当者会議や家屋調査で一緒になることがあります。
- 直接話すことはほとんどないし、情報提供書も私たちに
向けて書いている印象は少ないかな。



3施設の居宅介護支援事業所の14名へインタビュー
リハに対して理解のある施設

介護支援専門員からの声

(作業療法士と連携してみてどうでしたか?)

- その人に合った福祉用具や手すりの位置を教えてくれるので助かる。
- 本当に本人や家族の希望に沿っているのかなって思うことがあるけど、その時点ではなかなか言えない。
- 動作ができるかどうかで考えているが、本人や家族の生活が成り立つかという柔軟な選択肢が無かった。
- その後の生活を想像しているのかどうか分かりにくかった。

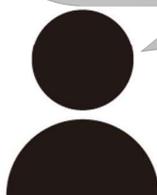


3施設の居宅介護支援事業所の14名へインタビュー
リハに対して理解のある施設

介護支援専門員からの声

(今後リハや作業療法士に期待することはありますか?)

- リハを受けられる資源を増やしてもらいたい。
- リハビリテーションとは何か?作業療法とは何か?を明確にしてもらいたい。
- 経験年数に関わらず私たちは専門職の質を求めている。
- 対象者の生活の目的を共有できる相互の連携を取りやすくしていきたい(本当は自分らから連絡を取ればいいのかと思うけど…)
- 退院前や後で直接連絡を取ってくれても構わない(むしろ歓迎するくらい)

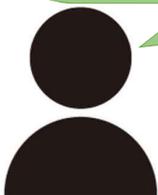


3施設の居宅介護支援事業所の14名へインタビュー
リハに対して理解のある施設

福祉用具専門相談員からの声

(退院前の住宅改修の際にどのような連携が必要ですか?)

- 担当者会議の前には一度、退院先の自宅に行っておきたい。物理的にどのような福祉用具や改修ができるのかについてイメージを持って臨みたい。一番の理由は、その方の自宅での生活歴を知ることが重要だからです。
- 現状としては、リハスタッフは先生、看護師は看護婦さん、私たち福祉用具専門相談員は営業さんとして見られていることが多い。同じ土俵に立ってその方の生活を支援できるようにしていきたい。



福祉用具専門相談員へのインタビュー(90分)
非常に技術・知識共に高い方(介護職・CMの後に現職)

福祉用具専門相談員からの声

(作業療法士との連携についてはどのように考えていますか?)

- 動きやADLを見る専門家だと思っている。
- 医学的用語などを用いられても完全に理解は難しい。
- どういう生活をするつもりなのか、その中で何が必要かについて議論できればいいが、環境整備について話が出来る作業療法士はごく一部の状況。
- 本当にそれで大丈夫なの? 本人や家族を置き去りにしていないかな? と思うことはあるが、なかなか言えない。一言意見を求めてもらいたい。

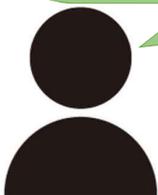


福祉用具専門相談員へのインタビュー(90分)
非常に技術・知識共に高い方(介護職・CMの後に現職)

福祉用具専門相談員からの声

(作業療法士との連携についてはどのように考えていますか?)

- 現実的なことを考えているのかなと疑問に思うことがある。(壁をぶち抜いて、手すりをここにつけて、全部平らにして…etc)
- どういう生活をするのか、どういう気持ちや考えを持っているのかを踏まえた、環境整備の目的を伝えてもらいたい。
- 帰って生活が成立するように調整していく視点が必要。廃用予防とよく言われるが、努力しなければいけない生活は現実的ではない。
- 在宅のパワーをもっと考えてもらえれば…。

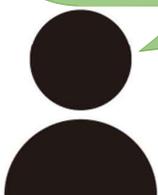


福祉用具専門相談員へのインタビュー(90分)
非常に技術・知識共に高い方(介護職・CMの後に現職)

福祉用具専門相談員からの声

(福祉用具専門相談員の現状について教えてください)

- 事業所によるが、積極的に生活について考えているところと、物を運ぶだけといったところとがあるのが現状。
- 当事業所では、1人当たり200人前後を担当している。現実的には法定の6か月に一度の点検となってしまう。
- 作業療法士には中間ユーザとして連携を取りたい。
- 担当者会議などは積極的に呼んでももらいたい。目的があれば時間も意識的に作れる。
- 入院中(退院が決まっている)から福祉用具の試用なども必要に応じて協力していきたい。



福祉用具専門相談員へのインタビュー(90分)
非常に技術・知識共に高い方(介護職・CMの後に現職)

まとめ

- 作業療法士やリハ職の独りよがりになっていないか
- 作業療法士主導の目標や環境調整になっていないか
(本人・家族が置き去りになっていないか)
- OT室・リハ室・施設の中だけの視点となっていないか
(現実的に検討できているのか、地域や社会を意識しているのか)
- 対象者の目標を共有するための努力をしているか
(一方通行の連携となっていないか)
- リハの常識は社会の非常識となっていないか

生活行為工夫情報について

(一社)日本作業療法士協会
生活環境支援推進室



福祉用具相談支援システム

[ホーム](#)

[掲示板](#)

[情報・資料](#)

[お知らせ](#)

[アンケート](#)

[事務局](#)

[ログアウト](#)



初回相談

福祉用具のことで困りごとはありませんか？初回相談からご相談ください



相談掲示板

投稿された相談は、相談掲示板でアドバイザーが親切・丁寧に対応いたします！



相談サマリー

皆様から寄せられた相談の一部を紹介しています。詳細はお問い合わせください



モデル事業

OTの知恵を大募集中です！ご協力をお願いいたします。



アンケート

アンケートへご協力ください。



資料

生活行為工夫情報モデル事業の資料はこちら



[お役立ち通信はこちら](#)

ホーム > 生活行為工夫情報 > 生活行為工夫情報サンプル

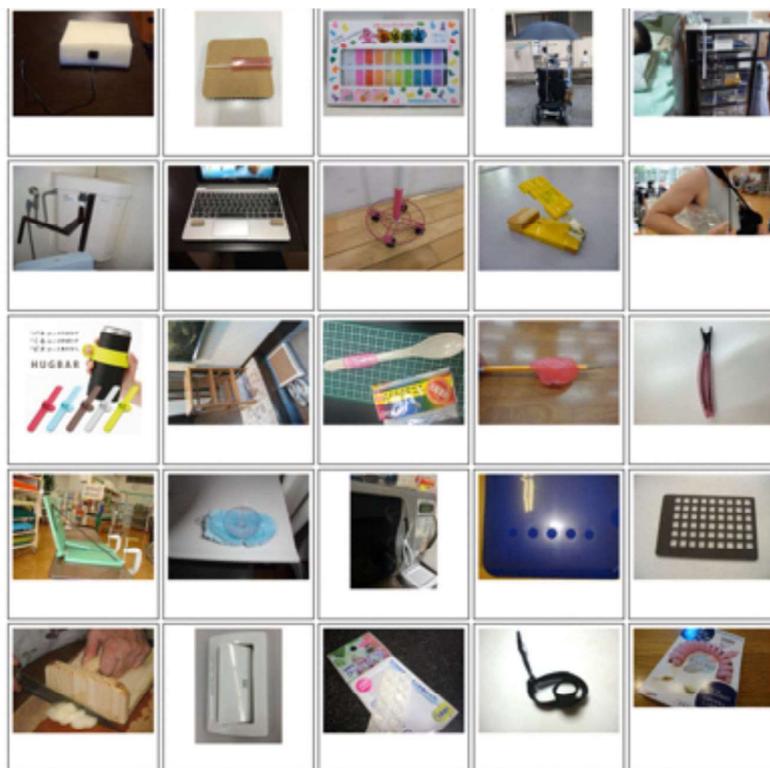
生活行為工夫情報サンプル一覧

- 過去に投稿された生活行為の工夫情報を閲覧することができます。
- 「サンプルID」もしくは「表題」をクリックすると該当記事の詳細ページに移行します。

登録件数: 44件

ID	表題	動作名	主な対象の方	用具種別
1	左手で箸を使用しラーメンを上手に食べることができな…	食事	片麻痺の方	市販品
2	スプーンなどの握りで困っている方に持ち手を工夫した…	食事	不器用さのある方	個別製作品
3	両上肢の振戦が強く、スプーンで食事がすくいづらか…	食事	手の震えのある方	個別製作品
4	手の力が弱くスプーンの把持に苦慮していた方に、市販…	食事	手の力の弱い方	市販品
5	健側の袖のボタンをとめるのに困っている片麻痺の方に…	更衣	片麻痺の方	市販品の改良
6	厚手のジャンパーが着れなくて困っていた左片麻痺の方…	更衣	片麻痺の方	市販品
7	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…	更衣	手の力の弱い方	市販品
8	片麻痺でチャックが締められない方が、クリップを使う…	更衣	片麻痺の方	市販品の改良
9	袖ボタン閉じで困っている片麻痺の方に用具を用いた事例	更衣	片麻痺の方	個別製作品
10	上衣のファスナーで困っている左片麻痺の方に用具を用…	更衣	片麻痺の方	個別製作品
11	妊娠中に靴下を履くのに困難が生じた方に用具を工夫し…	更衣	妊婦の方	個別製作品

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> (2016～2020年度)

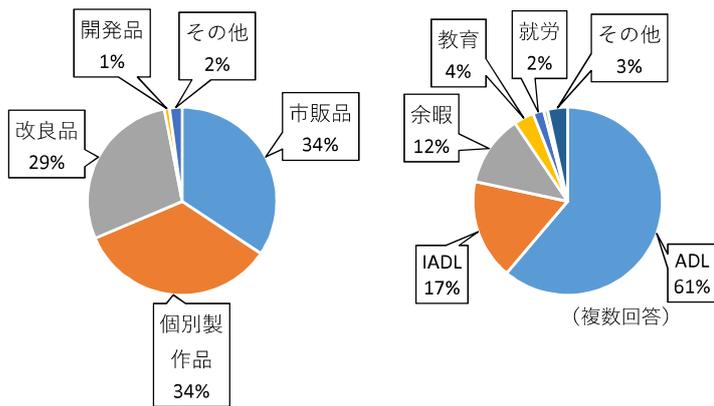
1,320件

<事業実施士会>

全国26カ所

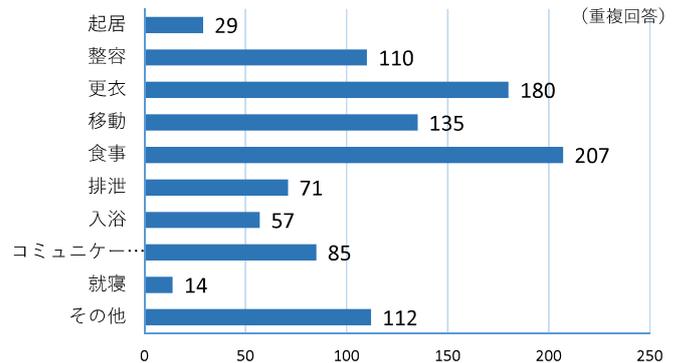
北海道、福島、茨城、栃木、東京、神奈川、新潟、富山、石川、福井、山梨、静岡、愛知、滋賀、大阪、兵庫、和歌山、広島、山口、愛媛、福岡、佐賀、長崎、熊本、鹿児島、沖縄

用具・活動の種別状況

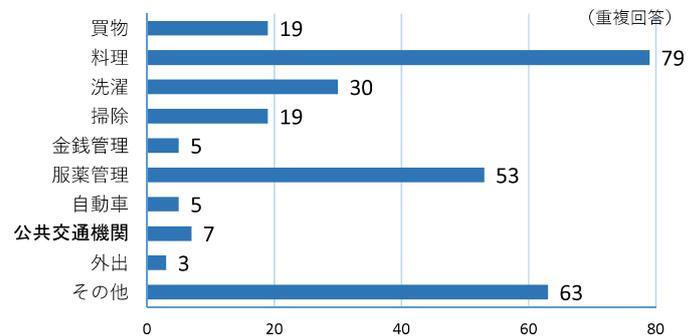


活動の種別状況

<ADL>



<IADL>



2021年度 生活行為工夫情報 士会参画状況(参考)

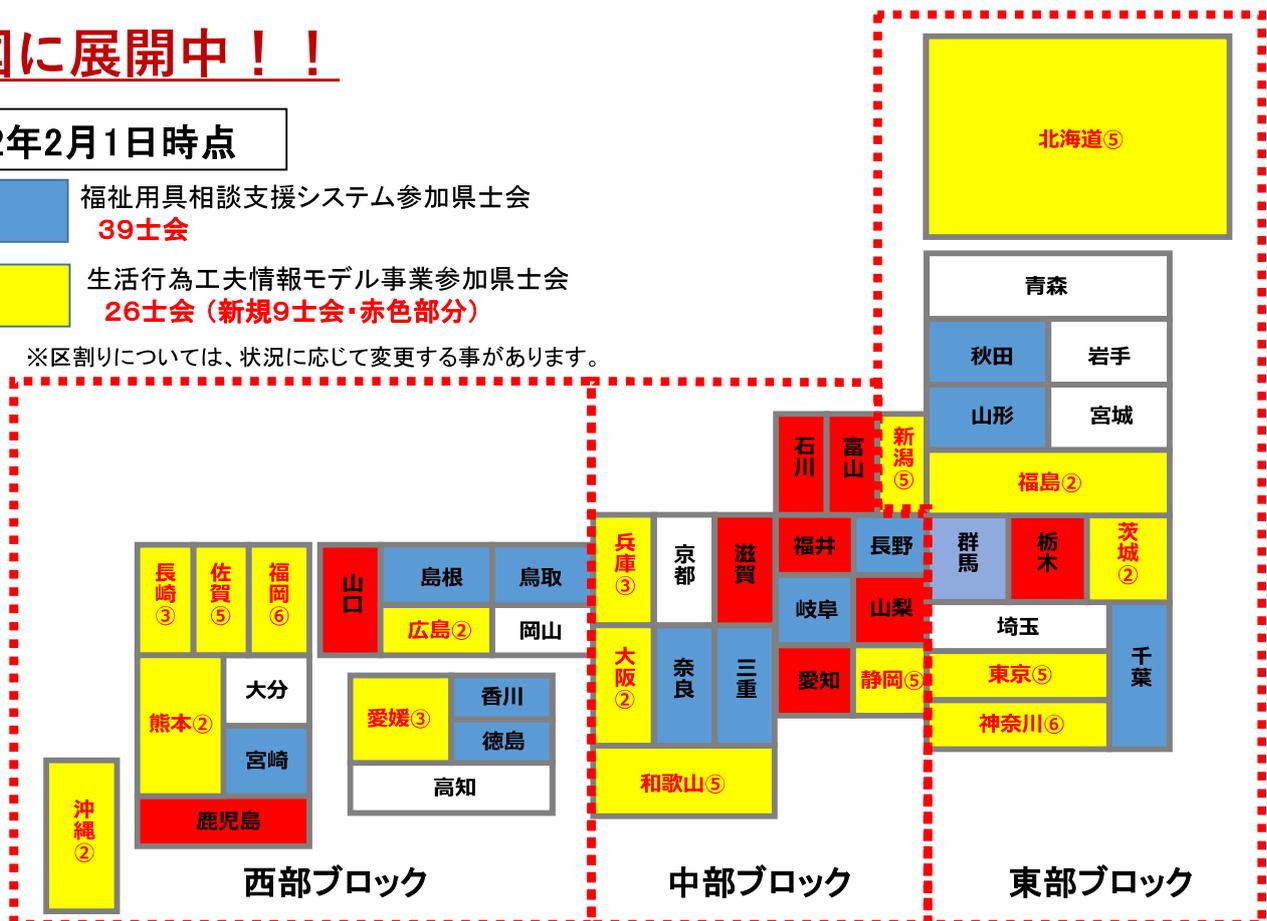
全国に展開中！！

2022年2月1日時点

福祉用具相談支援システム参加県士会
39士会

生活行為工夫情報モデル事業参加県士会
26士会 (新規9士会・赤色部分)

※区割りについては、状況に応じて変更する事があります。





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！

93

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)
<p>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。</p> <p>【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。</p>		<p>工夫前の電子レンジのパネル</p> <p>不要なボタンを隠した状態</p>
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工夫も検討することがよい。	
使用した製品	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。	

94

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 upper limb・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		

95

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ため、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。



マグネットボタンをつけた状態

【利用者・家族の声】
「嬉しい」と言葉がありました。

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。	

96

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		

97

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、鞆内に収められる大きさで、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。」とご満足いただけました。



- 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

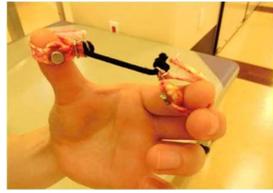
98

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	

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)

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入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る。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いけるようになった。



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

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)

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いし、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。力がいると思ったけど、力もそれほどいらなかったので良かった。



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	商品名(材料名) 縄跳び(縄がロープのもの)

101

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)

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。	

102

その他・開封作業の工夫
(脳血管障害)

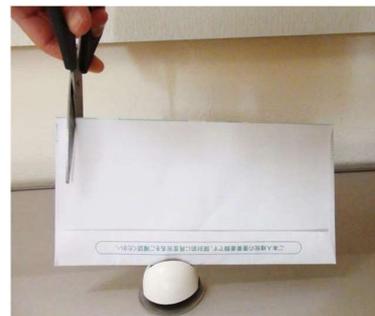
片手ではさみを使って封を切りやすくする工夫 (市販品)

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。

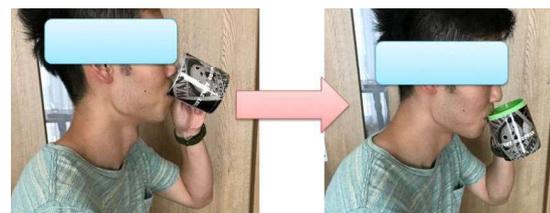
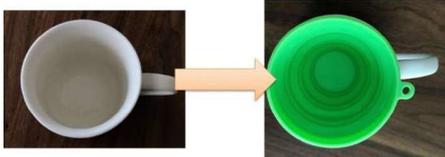
心身機能・構造の特徴	片麻痺	
活動・参加の制限の特徴		
工夫したポイント	製品は100円均一で購入した「包丁研ぎ」用であったが、小型で吸盤つきであったため、壁などに垂直に設置して手紙などを差し込み固定可能であり、片手動作に有効と考えた。	
利用上の留意点 (注意点、デメリット等)	差し込む物が厚い場合は差し込みが難しい。柔らかい物については、折り曲げた紙にはさむと良い。	
使用した製品	商品名 (材料名)	包丁研ぎ器
	入手先・価格	100円ショップ 108円 (消費税込)
備考		

103

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



104

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**



105

様々な加工方法（野菜の切断）

ID:1565 包丁をしっかり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**



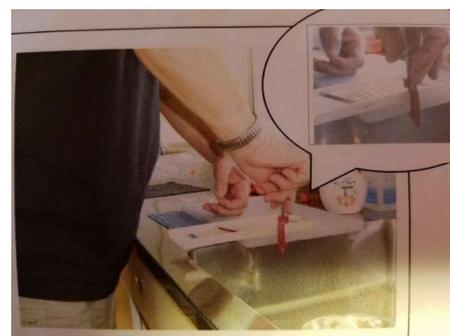
ID:515 握力が弱く包丁を把持できない方に**市販のチョッパー**を工夫した事例



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

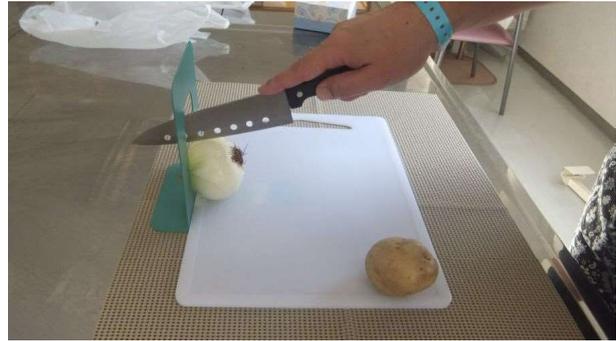
106

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



107

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



108

作業療法士への事業広報及び多職種へのOT技術の周知を図る目的に、登録事例を抜粋し事例集の作成を行いました。

- 2016年度 20事例
- 2019年度 44事例

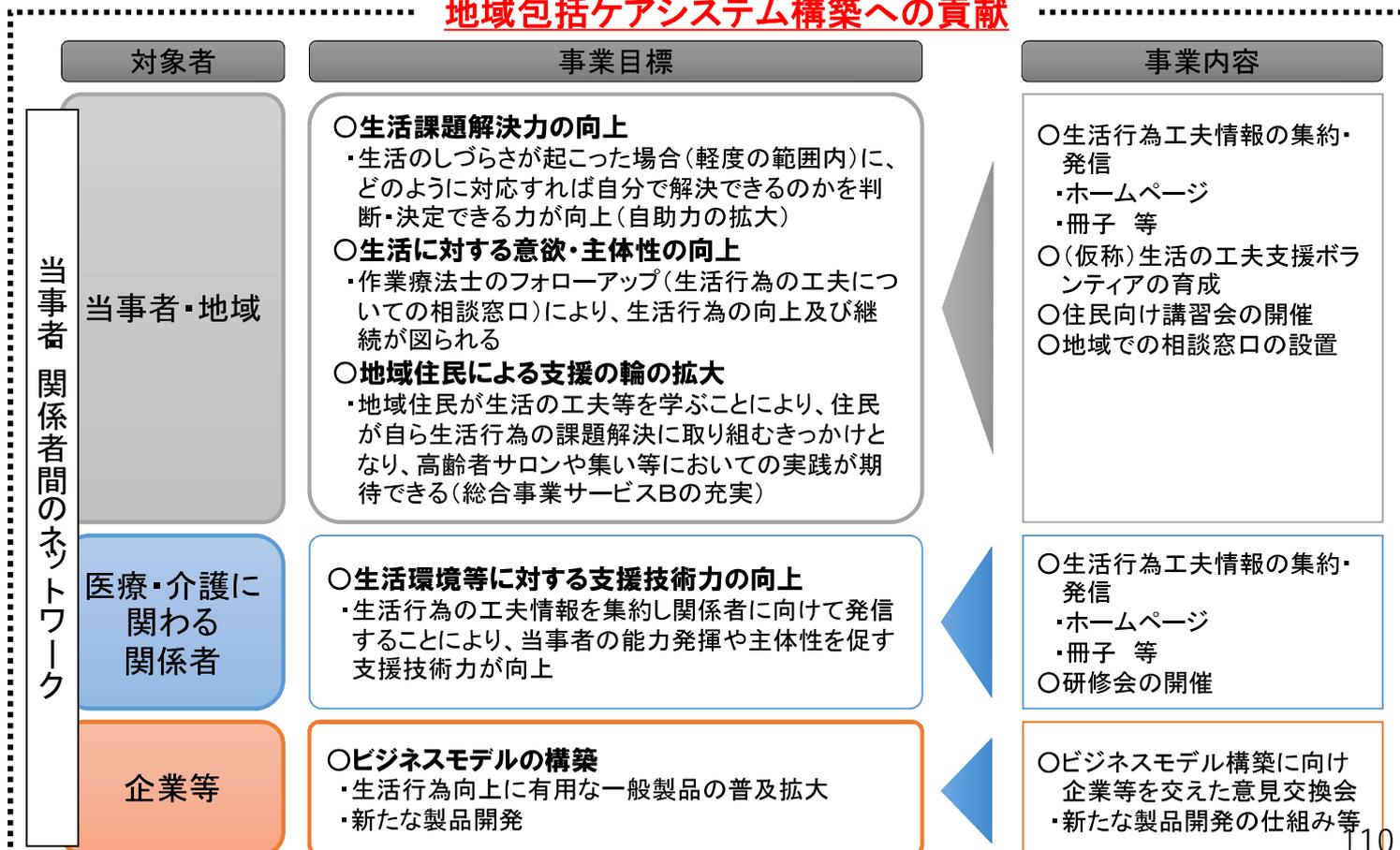


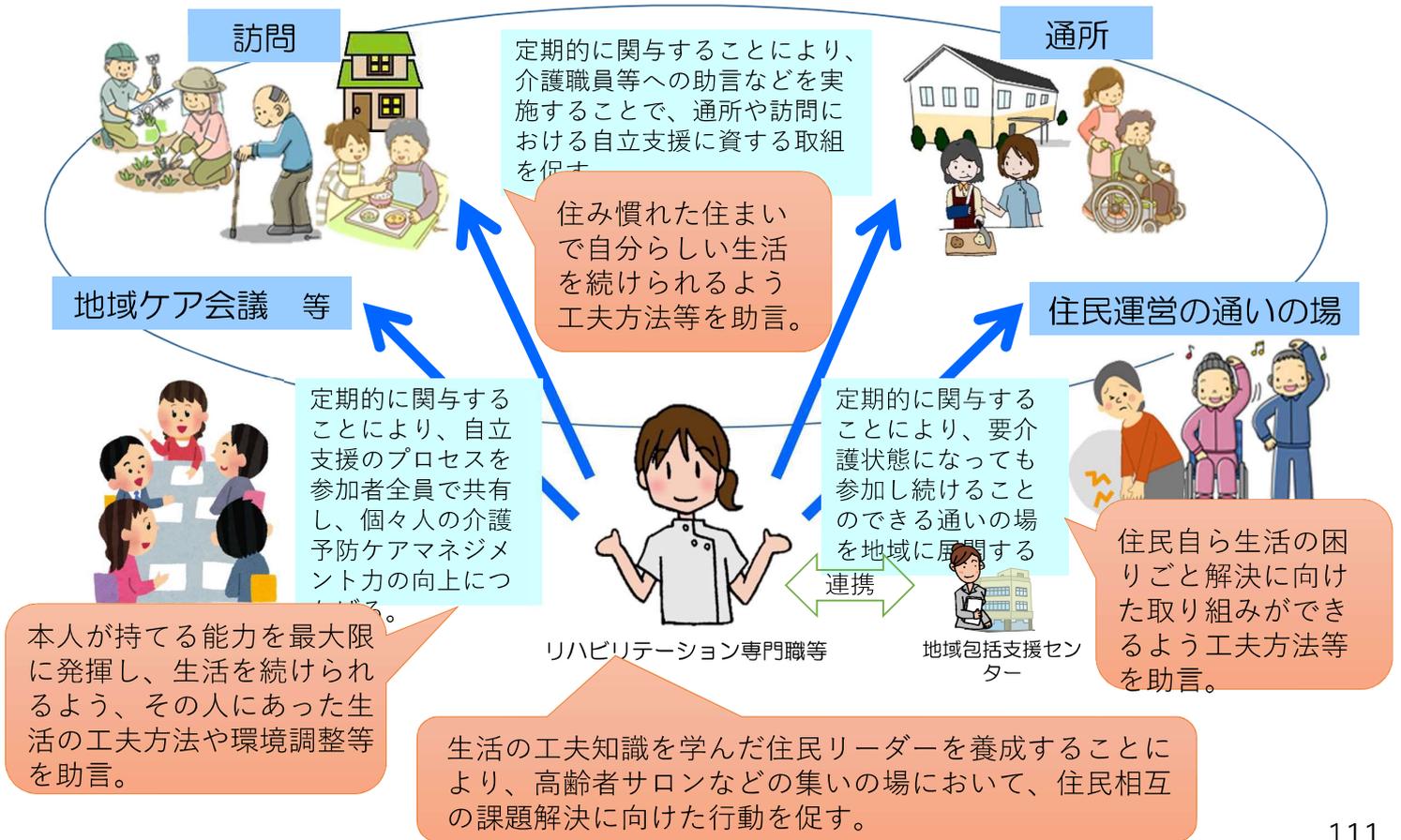
利用上の注意点

- 本事例については、作業療法士が当事者のニーズや状態に応じて行った支援の中から、生活行為工夫に関する事例をご紹介します。
- このため、本事例を活用する際には、一人ひとりの状態像に応じて何が最も適切なのかを見極め、リスク等を考慮した上で、個別に対応する必要があります。
- ぜひ、作業療法士に相談していただいた上で、ご利用いただくようお願いいたします。

事業の全体像

地域包括ケアシステム構築への貢献





生活行為工夫情報事例の活用について（参考）

- **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。