

訪問リハで提案してほしい リハビリとしての道具の工夫



執筆 ▶ 葉山 靖明 ● (株)ケアプラネット
「デイサービスけやき通り」代表取締役

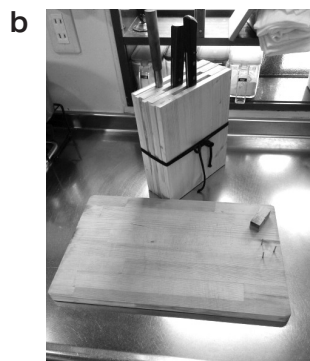
10月号で書いたように、私にとって自宅で生活行為を取りもどすための”実践的な生活リハビリ”が枯渇していました。以下は、私の生活リハビリで可能になった例です。道具の工夫で、結構、できることが増えました。

しかし、私のケースでも9年かかったことがあるし、まして高齢者の中途障害者・認知症患者・ご家族にはサポートなしでこの生活リハビリを行うことは至難のワザと考えます。是非、訪問リハでこういうことをリハビリテーションとしてご指導願いたいです。

通常、訪問リハを受ける要介護者の介護度、自立度、年齢を考慮すると、私の方がたぶん活動的であり、ケアマネさんの利用者さんの方の現状と少し差異があるかもしれません。そこは「人の生活が良くなる工夫の一事例」として捉えていただけると助かります。

ました。難しく言うと環境調整ですが、簡単に言うと「左手だけで料理しやすいように」です。私はこの環境整備が9年間でできず、大好きだった男の料理をあきらめていました。

しかし、今年の春にお玉などを左側の壁に並べ、醤油、料理酒、みりん、酢なども左側に並べると、面白いように料理ができはじめました。これと **b** 釘を打ったまな板、**b** 使いやすい包丁ケースがあれば、準備は万全です。その他、梅酒、梅ジュース、梅サワー、梅味噌、ラッキョウ、紅ショウガ、紫蘇漬けなど、とても簡単に失敗しません。



(1) 自宅屋内

① 料理：

写真は我が家の台所です。妻に許可を得て **a**「右まひ仕様キッチン」にし



② 手工芸：

男性と比較して断然、女性に人気のある手工芸。指編みから「サクラほりきり」のような手芸キット通販もありますね。以前から持っていた裁縫道具も“固定する工夫”次第で使えるし、家族や孫のためにつくるといった人的環境もありがたいです。

③ 木工：

これは主に男性ですね。「でも片まひでは…」とあきらめている男性も多いで

葉山 靖明 はやま やすあき
1965年福岡県生まれの50歳。専門学校で法人税法及び簿記論の講師を務めていた2006年、40歳のときに左脳脳内出血発症し右片まひに。翌年それまでの職場を辞して(株)ケアプラネット設立。現在は、デイサービス経営のかたわら講義・講演活動を継続中。社会福祉法人「夢のみずうみ村」役員。人間科学修士

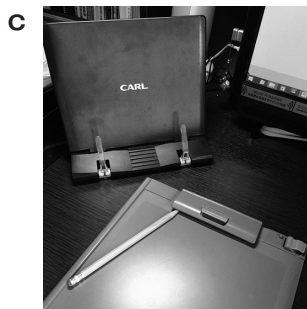
しょう。私もそうでした。でも、立案、設計、そしてノコギリも“固定する工夫”次第で片手でも十分できるし、ちょっとの補助があれば必ずできます。ホームセンターで竹・板・結束ベルトなどを買ってあげれば、すぐにカタマヒ大工さんになれます（ホームセンターで板を切断してくれますし）。

④ 読書：

Amazonで **c** ブックスタンドを買えば、楽に読書ができます。

⑤ 筆記：

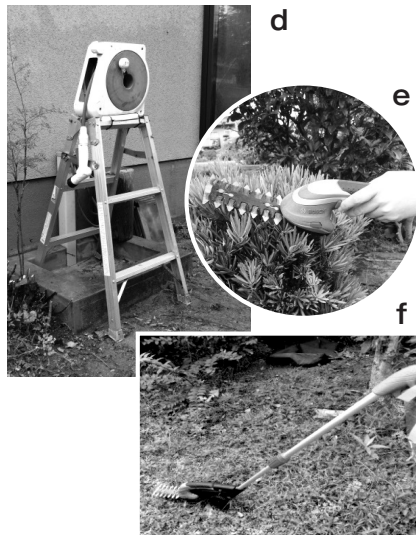
Amazonで、片手でも紙が簡単に固定できる **c** クリップボードを買えば、簡単にメモができます（左手だけのメモって難易度が高いのですよ）。



(2) 自宅屋外

① 園芸・庭仕事・ガーデニング：

植木に水遣りする **d** 台付きホールリールです。通常、ホースリールは地面にじかに置いていて、カタマヒ者などが



巻くことは至難の業。脚立の上に結束バンドで固定すれば、水やりも簡単にできます。e 植木バリカンも充電式で軽いものが良いでしょう。Bosch社製であれば、植木バリカンに **f** アームをつけて簡単な草刈りも可能です。

「庭仕事」をした後の汗、シャワーは本当に格別で、私などはシャワーを浴びながら、「これが生きていることだな!」と感じ入りました。

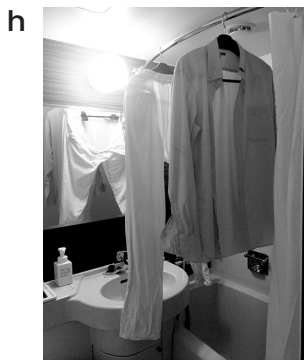
② 掃除：

g 短いホウキがあれば、簡単です。



③ 洗濯：

これはすみません、自宅では私は行ってないです。しかし、出張でのホテルでの洗濯、**h** 洗濯物干し、取り込み、たたみは、今年に入ってできるようになりました。



(3) 外出

ここまで来ると、「無理でしょ?」という声が聞こえてきそうですね。でもご安心ください!「計画」ならできますよね。ROM（関節可動域訓練）中だってできますよね。

① 旅行に行く：

国土交通省がユニバーサルツーリズムとして政策的に行っています。最近介護旅行、バリアフリーツアーなど私の友人の「旅のよろこび社」など具体的にサポートしてくれます。インターネットで検索すると意外に多くの情報が見つかります。

② 映画館へ行く：

これもネットで検索すれば、いろんな動画コマーシャルが見れて、選択する楽しみがあります。映画って座席で楽しめるので、障がい者、高齢者は多いですね。

③ 陶芸教室に行く：

これは移動と陶芸作業の難易度からすると上級編ですが、計画して、ダメなものはダメ、というダメを味わわないと、うまくいった時の喜びも半減するので、ダメでも十二分にOKなのです。

リハビリテーションである作業療法分野に「COPM—カナダ作業遂行測定」（2006, Mary Law他著、吉川ひろみ訳、大学教育出版）という本があります。人間の生活行為（訳では「作業」）は（ア）ADL、IADLなどのセルフケア、（イ）仕事や家事などの生産活動、（ウ）趣味や遊びの3種類に分けられるという作業例領域があり、当事者の私からみても見事にシンプルに核心をついた内容です。

通常、医療や介護ではまず（ア）セルフケアを考えますが、要介護者の生活や人生は、（イ）（ウ）の「家族の一員としての家事・仕事、趣味」も構成要素として、必要不可欠です。ICFの「活動」「社会参加」にも当然、この範囲が含まれています。

だから、「実践的な生活リハビリ」は、やはり必要なのではないでしょうか？