

地域生活で活かせる片麻痺のある方の工夫 ～生活の質をあげるために知っておきたいポイント～



日時 令和7年2月19日(水) 15:00~17:00

堺市立健康福祉プラザ 大研修室

Zoomによるオンライン 同時開催

主催 堺市(障害施策推進課)、健康福祉プラザ指定管理者

本日のプログラム

14:30~	受付
15:00	<p>開会</p> <p>「地域生活で活かせる片麻痺のある方の生活の工夫 ～生活の質をあげるために知っておきたいポイント～」</p> <p>講師 花田 信 氏 (生活リハビリテーションセンター 理学療法士)</p> <ul style="list-style-type: none">• 片麻痺の症状について• 片麻痺のある方の困り事と具体的な対処方法• 対応例のご紹介（動画を使って） 家事編 / 日常生活編 / 就労編 <p>(※途中で 10 分程度、休憩をはさむ予定です。)</p>
16:40	質疑応答
17:00	終了

「地域生活で活かせる片麻痺のある方の工夫
～生活の質をあげるために知っておきたいポイント～」

講師 花田 信 氏

(生活リハビリテーションセンター 理学療法士)

memo

動画で
わかる

第4回研修会

地域生活で活かせる片麻痺のある方の工夫

～生活の質をあげるために知っておきたいポイント～

堺市立健康福祉プラザ 生活リハビリテーションセンター

理学療法士 花田 信

（社会福祉法人 堺市社会福祉事業団）

本日の内容

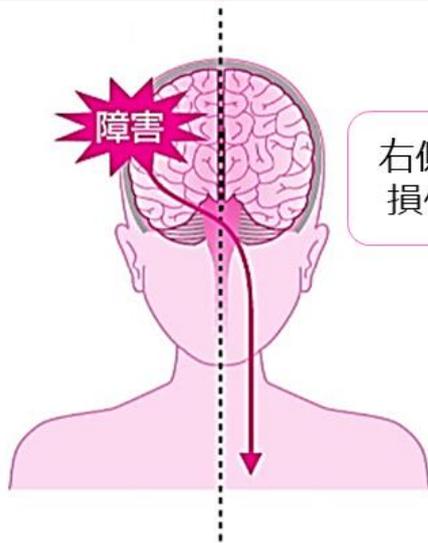
- 片麻痺の症状について
- 片麻痺のある方の困り事と具体的な対処方法



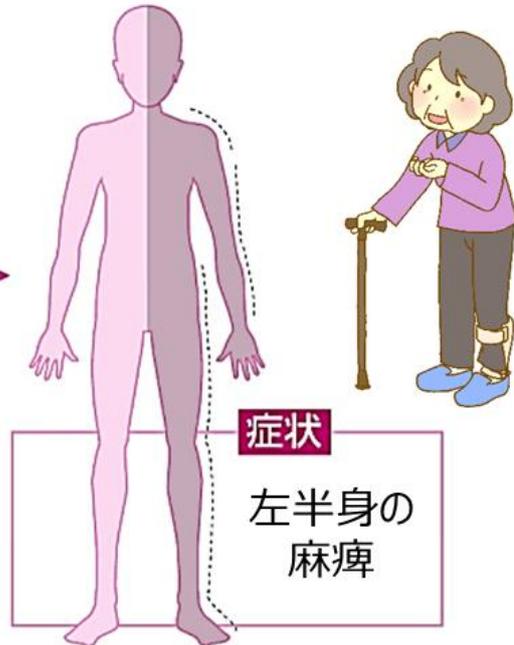
片麻痺とは

片麻痺とは、身体の左右どちらかに麻痺の症状が見られる状態

運動神経は脳幹部で左右に交叉する



右側の脳が
損傷すると



損傷した脳の反対側に症状があらわれる

イラスト：脳梗塞の治し方・防ぎ方 岡田 芳和 2011 , OTナガミのリハビリイラスト集

片麻痺の方の作業の大変さ

【身体障害】

・両手での作業が難しい



【高次脳機能障害】

・非麻痺側での作業であっても

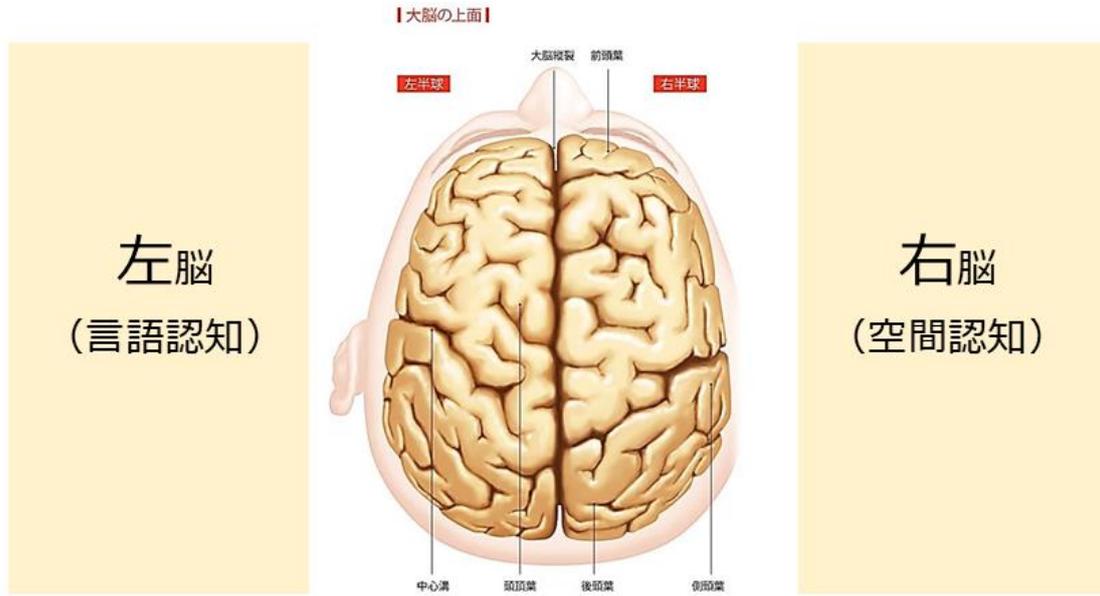
高次脳機能障害の影響を受けるため行いにくい

半側空間無視、構成障害、失行、失認など



イラスト：OTナガミのリハビリイラスト集

大脳 | 左右の大脳半球



高次脳機能障害は、右片麻痺と左片麻痺では症状が異なる

イラスト：からだと病気のしくみ図鑑 川上正舒 2012

左片麻痺（右脳損傷）の人に多い高次脳機能障害

左半側空間無視

- ・左側の物に気づきにくい
- ・左側の物に当たりやすい
- ・左側に意識が向きにくい



構成障害

- ・物との距離や位置関係を認識しにくい
- ・着衣がしにくい
- ・廊下や道を歩く時に左右に偏る



注意障害

- ・注意が続きにくい
- ・注意散漫になりやすい
- ・見落としや忘れ物をしやすい
- ・同時に2つ以上のことをするのが苦手



イラスト：O Tナガミのイラスト集

右片麻痺（左脳損傷）の人に多い高次脳機能障害

失語症

- ・「話す」「聞く」「読む」「書く」といった言語によるコミュニケーションの障害
- ・話す障害：話そうとする言葉が出ない（喚語困難）
誤った言葉話す（錯語）
- ・聞く障害：相手の言っている言葉が分からない



失行

- ・日常生活で何気なく行っている動作がうまくできない
- ・道具の使い方や動作が不器用になる



失認（ここでは視覚失認）

- ・物を見ても、それが何であるかがわからない
- ・触ったり食べたらわかる



イラスト：OTナガミネのリハビリイラスト集

退院後の日常生活での困りごと

【入院中のリハビリ】

- ・基本的な日常生活動作の練習が中心
例：歩行、排泄、更衣、入浴、整容など



【退院後の在宅生活】

- ・基本的な日常生活動作に加えて、複雑かつ判断を伴う動作が求められる
例：買い物、料理、洗濯、掃除、電話、服薬管理、公共交通機関の利用など



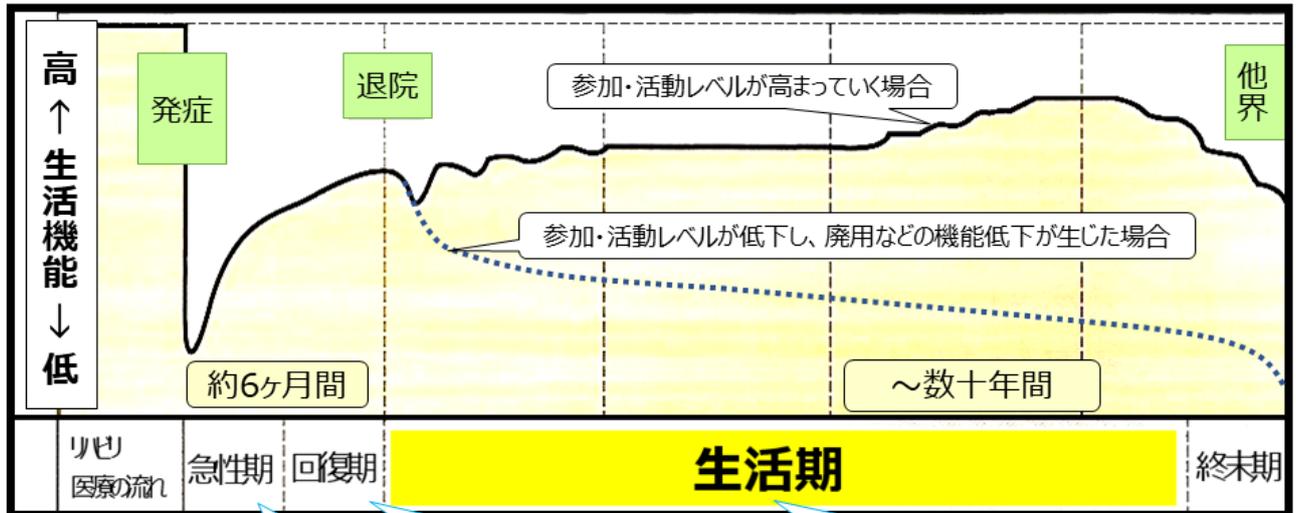
入院中に練習していない動作に数多く直面する



退院後、新たに動作方法を習得していく必要がある

イラスト：OTナガミネのリハビリイラスト集

退院後の活動レベルは生活機能に影響を与える



- 各時期の目標
- 急性期: 救命 早期離床
 - 回復期: 麻痺の回復 日常生活動作の自立
 - 生活期: 参加・活動レベル向上 廃用などの機能低下予防

➡ 生活期では、できることを徐々に増やし、参加・活動レベルを高めていくことが大切

脳卒中退院後の生活機能モデル 吉良 健司 要介護状態後の生活段階2007より引用一部改変

未習得の動作に対して

- ・動作方法を工夫する
- ・道具（自助具）を活用する
- ・生活環境を調整する
- ・できる部分を自分で行い、できない部分を手伝ってもらう

本日は紹介する内容



イラスト：OTナガミのイラスト集

家事編



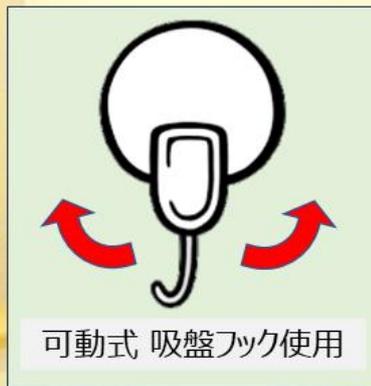
ゴミ袋 養生テープで止める方法



ゴミ袋 フックにかけて結ぶ方法



袖をめくる 袖をおろす フックを使用する方法



手洗い 麻痺側の手がひらきにくい

- 麻痺側の手は握る筋肉に力が入りやすいため、手が洗いきにくい



手洗い前のストレッチ

- 指を無理に伸ばそうとせず、握る筋肉をゆるめると手が洗いやすくなる

①肘を伸ばす
ストレッチ



手のひらを外に向けるように肘を引く

②手首を手のひら側に曲げる
(握る力をゆるめるポジション)



手のひら側に曲げた状態でしばらく保持する



日々の手洗い動作が麻痺側の手の柔らかさを保つ助けとなる

ふきを絞る



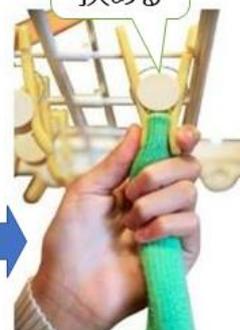
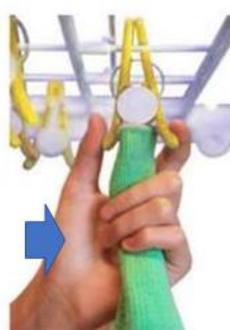
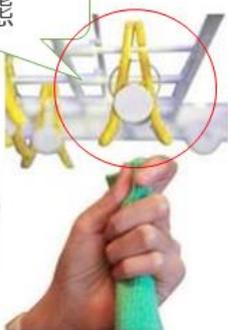
洗濯物干し 片手で使いやすいせんたくばさみ

片手でせんたくばさみを開きながら洗濯物を挟み込む動作は難しい



・開いている状態を保持できるせんたくばさみ

洗濯物を挟む前は開いている状態



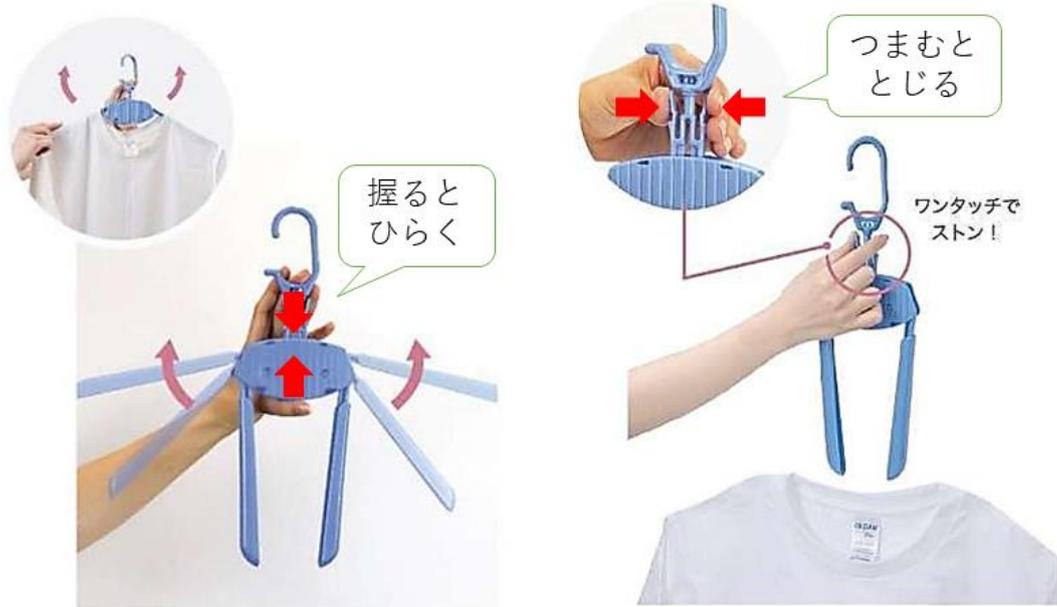
パチンと挟める

画像：いちどにありがとう (Image Craft)

<https://my.abilities.jp/kajiyogu/clothingcare/l11510/>

洗濯物干し 片手で使いやすいハンガー

- ワンタッチハンガー：片手でハンガーを開閉できるため、洗濯物に抜き差ししやすい

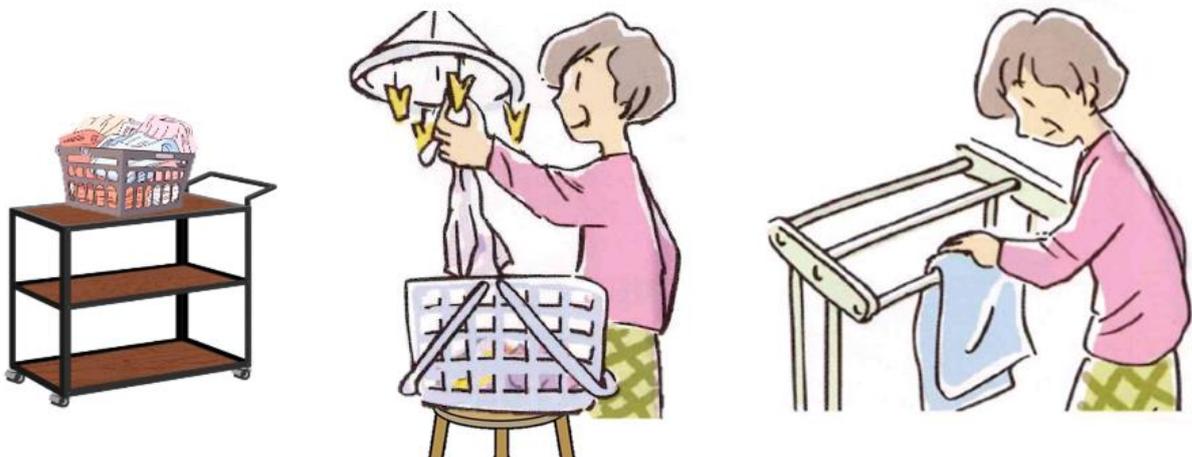


画像：Kogure おさぼりワンタッチハンガー（シービージャパン）

<https://cb-j.com/products/011-13/>

洗濯物干し その他の工夫

- ハンガーを差し込む時は洗濯物をテーブルの上などに広げるなどの環境調整も有効
- 洗濯物を運んだり、取り込んだりする際にはワゴンや椅子などを利用する
- 物干し竿は干しやすい高さに設定する
- バルコニーの出入り口の段差や、庭などでは転倒に注意する

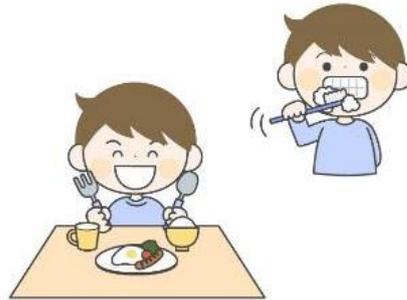


イラスト：脳卒中リハビリガイド 田口 芳雄 2014

ラップをかける



日常生活編



ペットボトルオープナー



使用した道具：スマイルオープナー（サカエ化成）

ペットボトル 引き出し



ペットボトル 滑り止めシート



爪切り 麻痺側の爪を切るときの工夫



握り込みが強い場合は、丸めたタオルなどを握ると指が伸びて切りやすい



膝が伸びないように紐やベルトでとめると安定しやすい

壁などに寄りかかると座位が安定しやすい

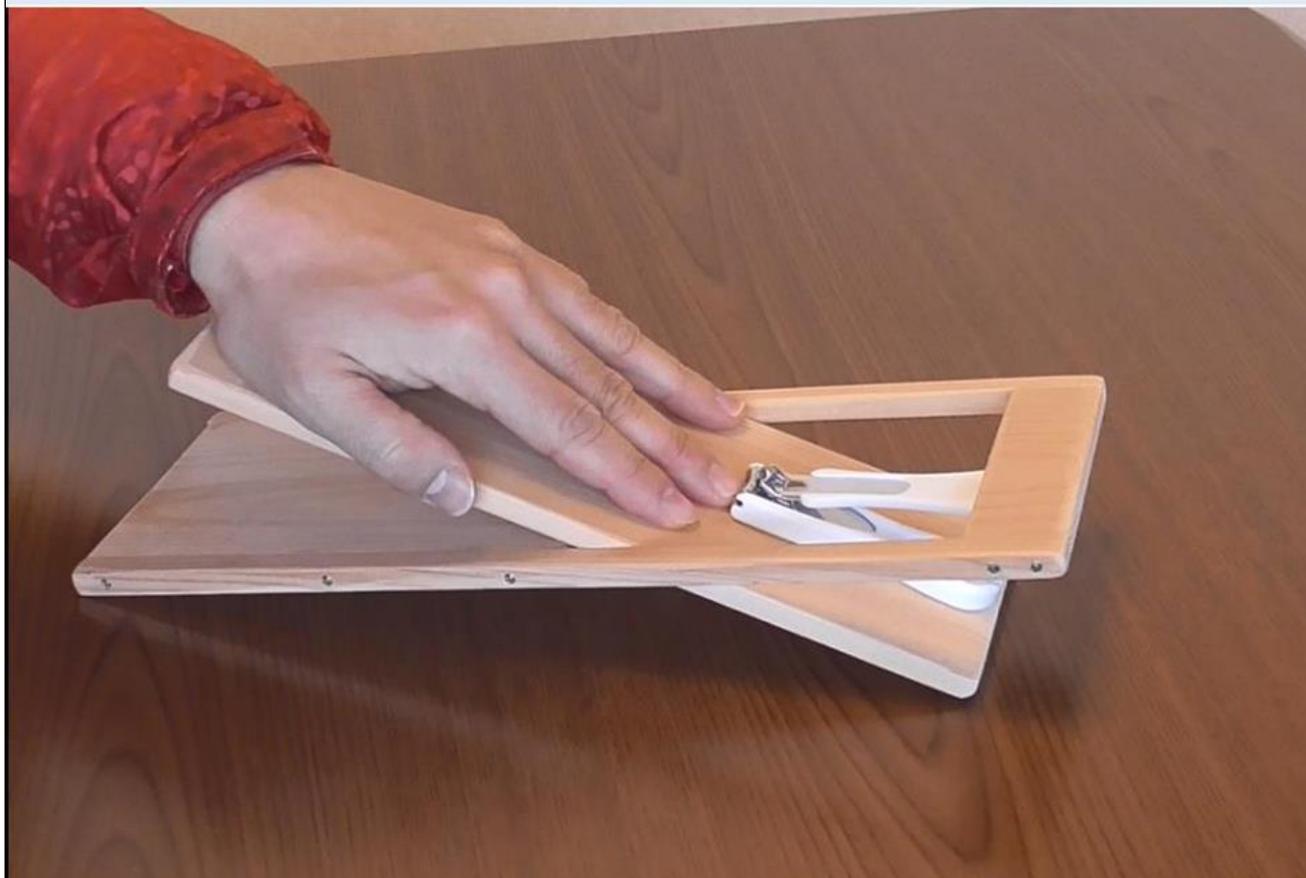
爪切り（非麻痺側） 足で踏む方法



爪やすり（非麻痺側） 滑り止めシートの上に置く方法



片手用爪切りを使用する方法（非麻痺側）



片手用爪切り

- ワンハンド爪切り3（ウカイ利器）



押さえやすい爪切り

- 台付き爪切り3（ウカイ利器）

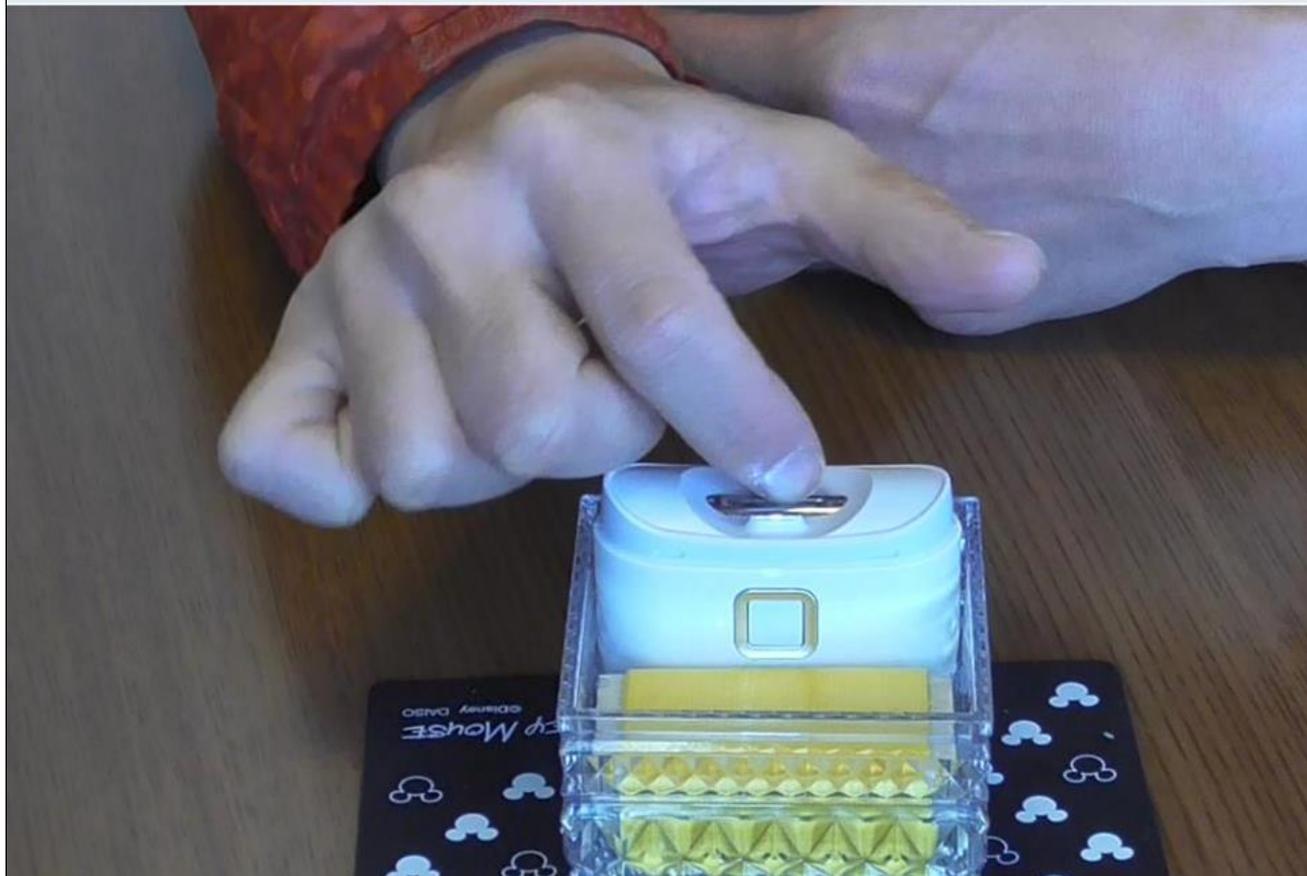
麻痺側の手で
ある程度の操作
ができる方用



- 底面の吸盤で安定
- 向きを変えやすい

<https://my.abilities.jp/caregoods/nailcare/l30911/>
<https://my.abilities.jp/caregoods/nailcare/l30411/>

電動爪切りを使用する方法（非麻痺側）



洗体 非麻痺側の上肢を洗うとき



洗体 ループタオルを使用する方法

2枚のボディタオルを縫って
リング状にした物



洗体 お尻でとめる方法



洗体 その他の方法

・端にループのついたボディタオル

ループに麻痺側の手をくぐらせ、
非麻痺側の手で引っ張って洗う



・普通のボディタオル

両端を束ねて持ち、回すように洗う
長めのボディタオルが使いやすい

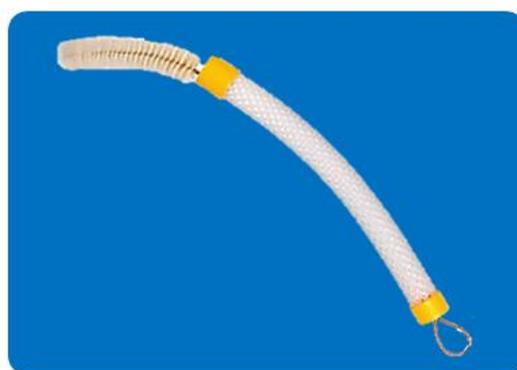


イラスト：脳卒中リハビリガイド 田口 芳雄 2014

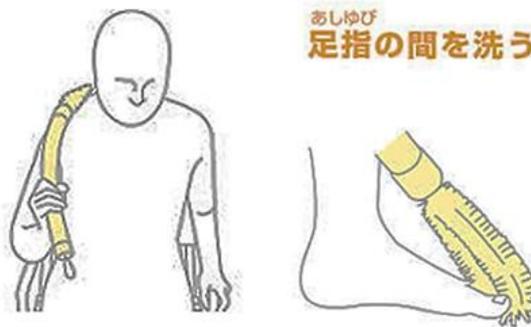
洗体ブラシで背中や足を洗う方法



画像：ボディーネットブラシ (DAISO)
<https://jp.daisonet.com/products/4549131953220>



あしゆび
足指の間を洗う

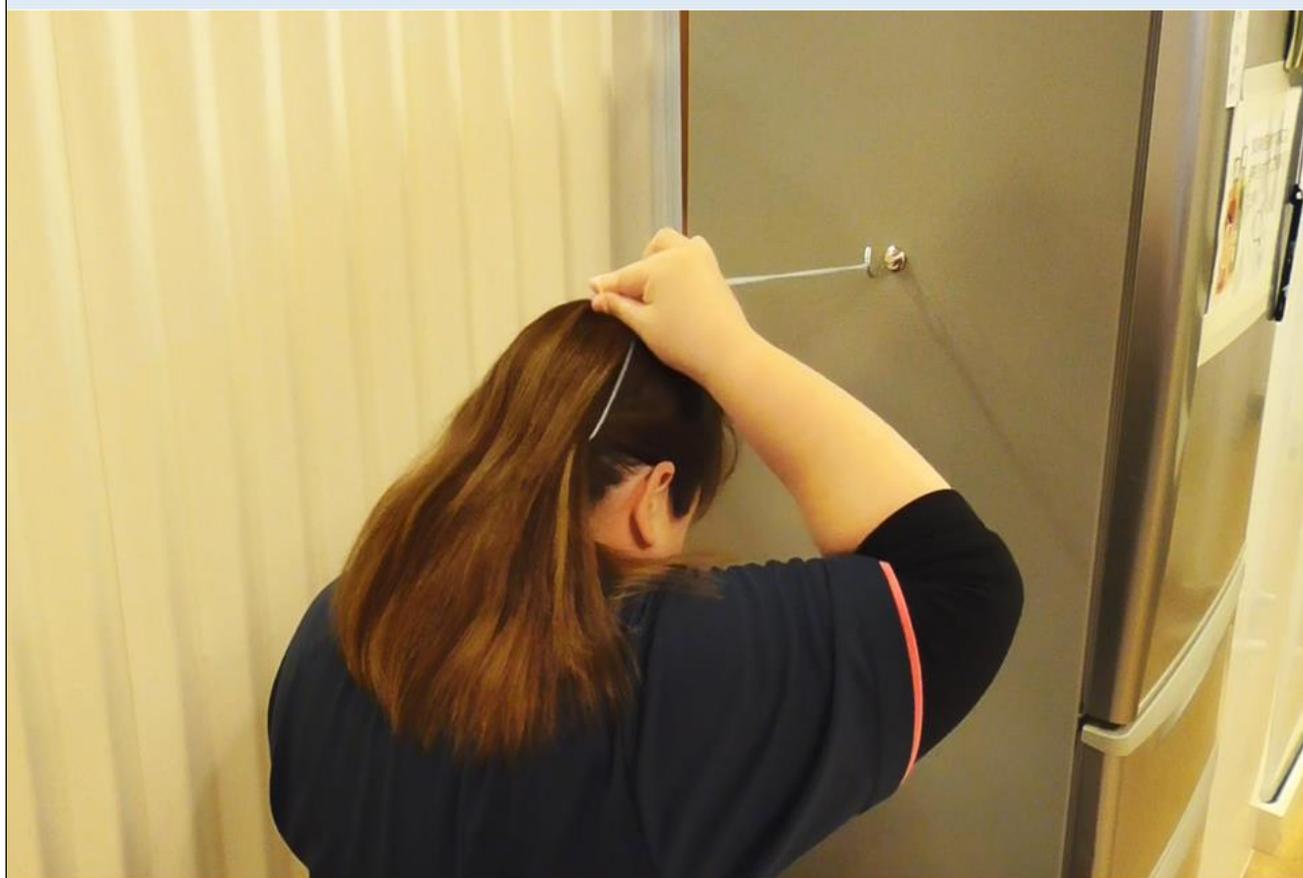


画像：バナナカーブボディブラシ (パシフィックサプライ)
<https://www.p-supply.co.jp/products/index.php?act=detail&pid=193>

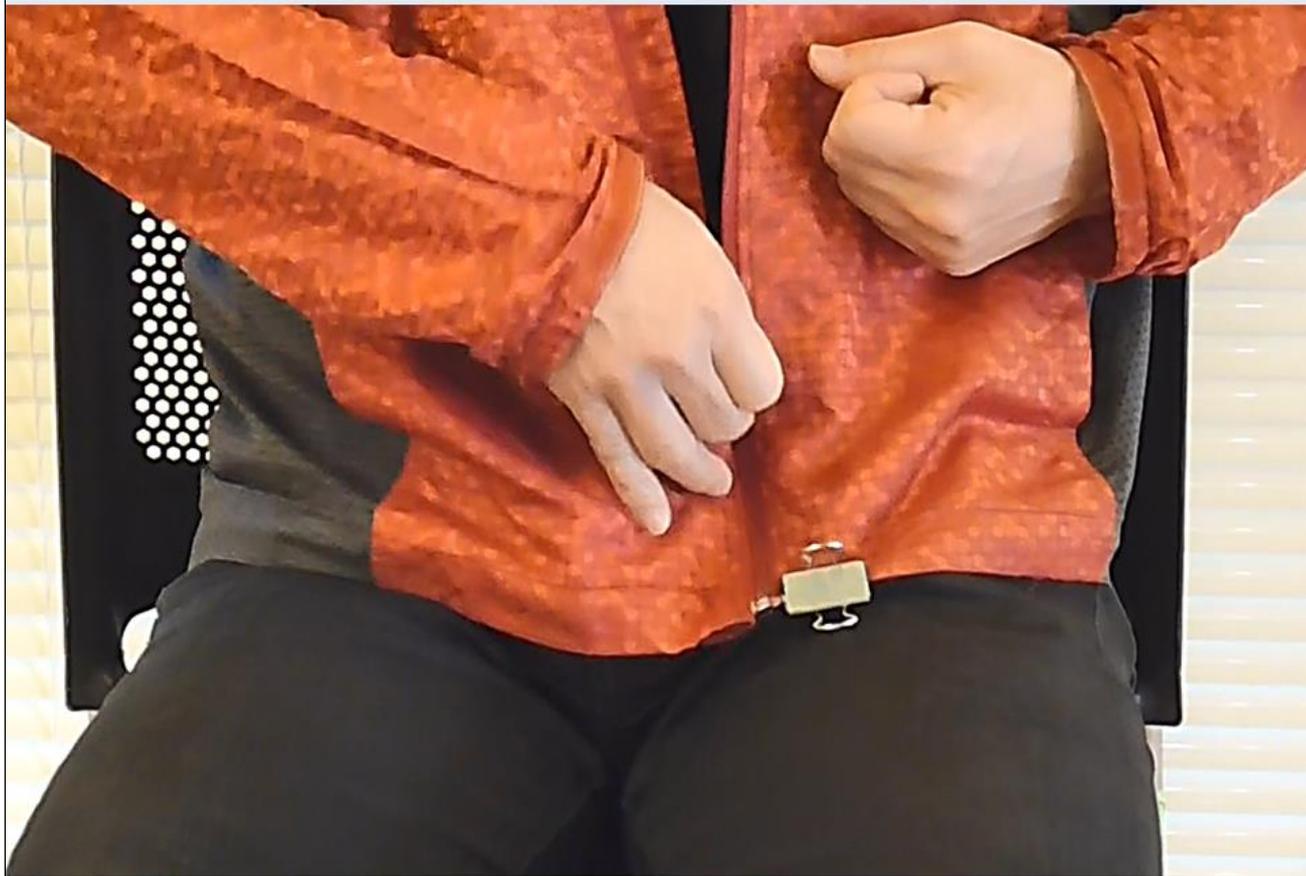
髪を乾かす ドライヤースタンド



髪を結う フックと紐を使用した方法



上着のファスナー クリップ使用



ズボンのボタン ボタンエイド使用



コンタクトレンズ 片手で行う方法



コンタクトレンズ 自助具を使用する方法



くつひも 片手で結ぶ方法



結ばないくつひも



装具をしていても履きやすい靴



画像：Vステップ06 (MOONSTAR)

<https://www.moonstar.co.jp/store/products/detail/11412103>



画像：Re-Life サポート02 (徳武産業)

<https://store.tokutake.co.jp/c/gr21/gr25/7505R>

磁石でくつひもをとめる道具



画像：ズービッツ (Zubits Japan)

<https://www.amazon.co.jp/Zubits-%E3%82%BA%E3%83%BC%E3%83%93%E3%83%83%E3%83%84/dp/B01MTNYYQ9?th=1>

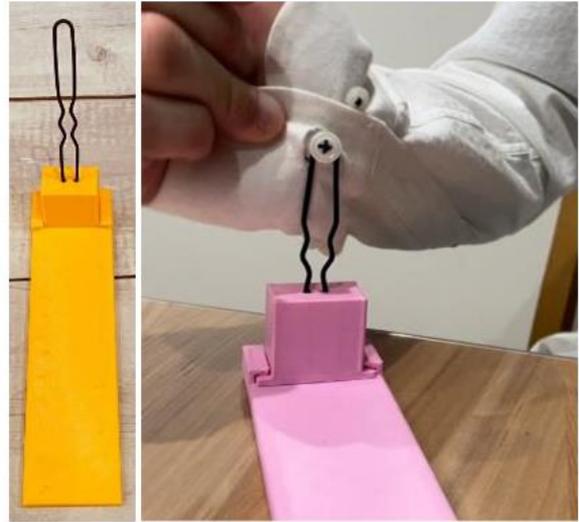
就労編



ワイシャツの袖ボタン 腕を通してからでは袖がつかめない



ワイシャツの袖 ボタンエイドを使用する方法



画像：ボタンエイド（ノースコストメディカル）

<https://my.abilities.jp/caregoods/kouisupport/l31300/>

画像：片手で袖ボタン着脱キット（nico）

<https://isotope.thebase.in/items/59281050>

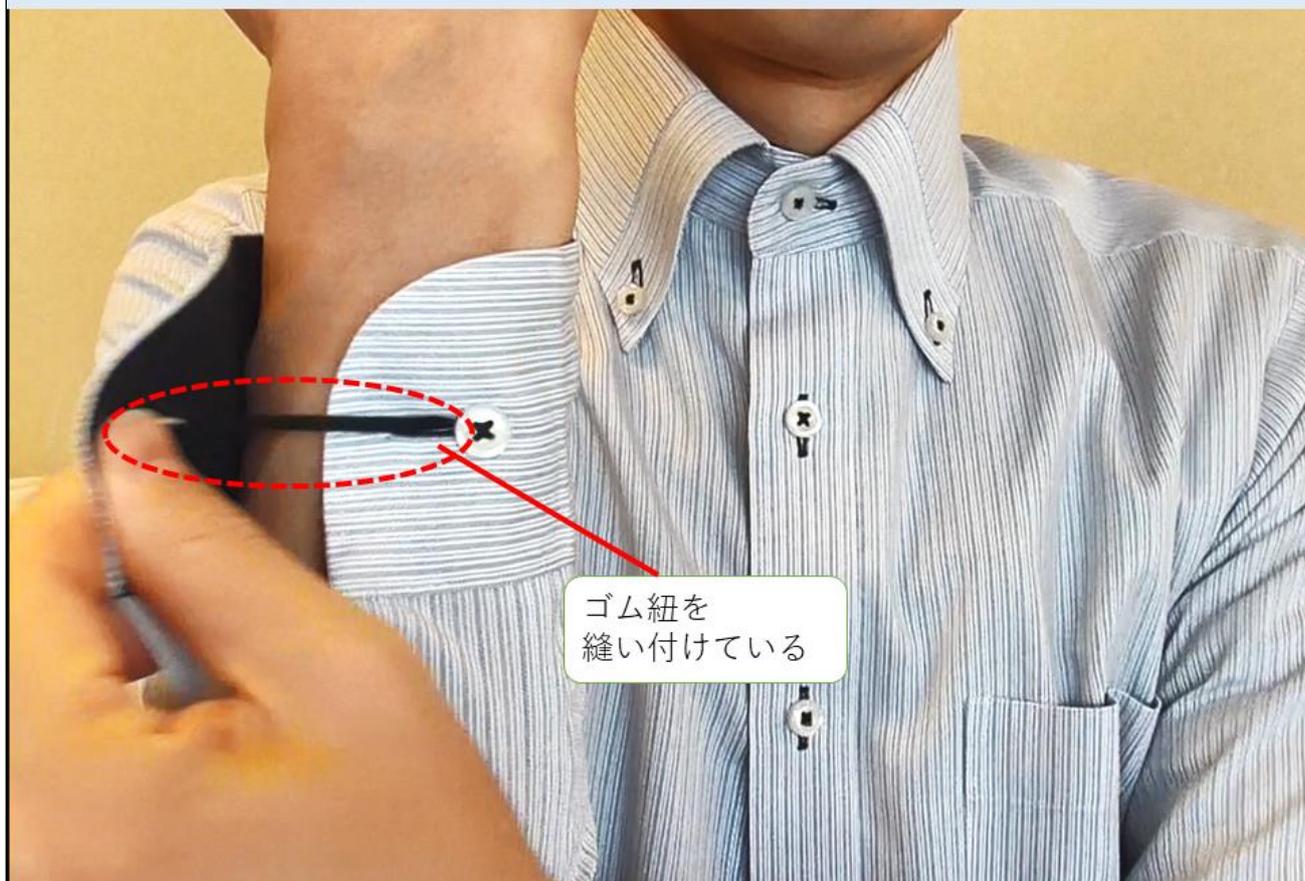
ワイシャツの袖 ボタンエイドを使用する方法



ワイシャツの袖 ベルクロ（マジックテープ）でとめる方法



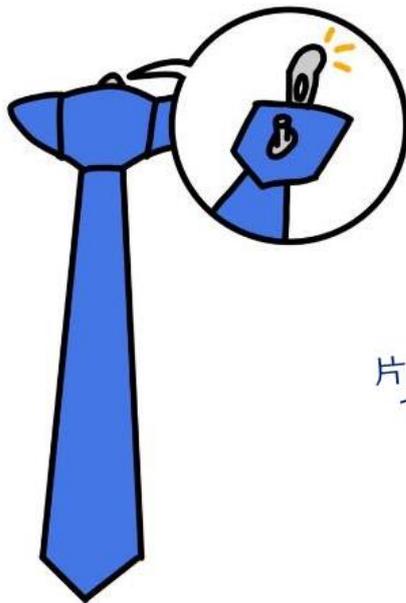
ワイシャツの袖 ゴム紐でとめる方法



ネクタイ 片手でしめる方法



結ばないネクタイ（市販）



フック式（クリップ式）

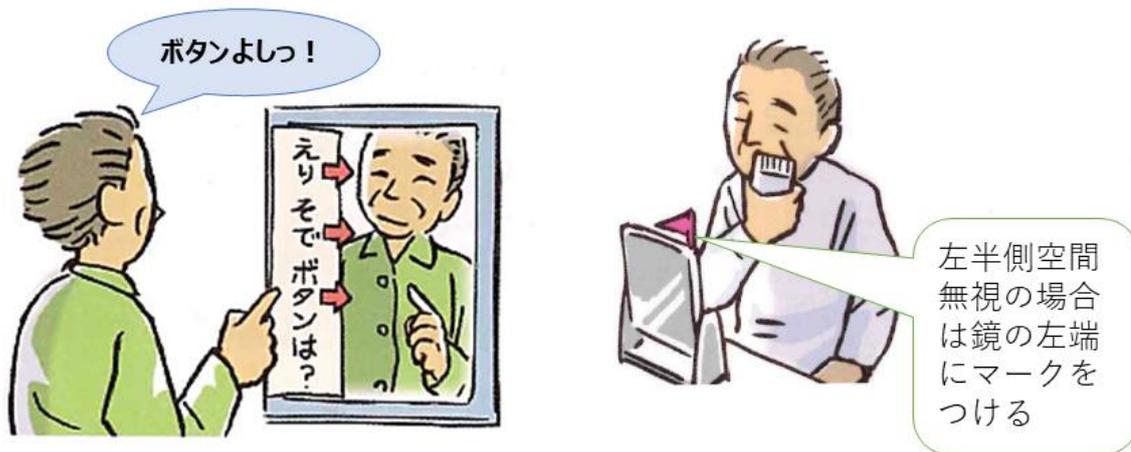
片手でも
つけやすい！



ループ式

身だしなみのセルフチェック

- ・注意点を鏡や壁などに掲示しておくで習慣的にチェックしやすい
- ・自身で声出し確認をすると見落としを防ぎやすい
- ・特に左半側空間無視がある場合は左側にマークをつけると効果的



イラスト：脳卒中リハビリガイド 田口 芳雄 2014

傘 片手でとめる方法



傘用のシュシュを使う方法



使用した道具：傘用吸水シュシュ (Seria)

たたまなくても良い傘



とめるベルトがなく、とじるだけで自動的にたたむことができる

画像：Shupatto アンブレラ (マーナ)

https://marna.jp/product/s498/?srsltid=AfmBOopHpK_YRqJ92XLQeC7iG2voNTHk4_OJtnXhZYSJ2Mr8jkTkj3HB

傘に装着できる傘カバー

傘の先端に固定でき、スライド式に引き上げる



画像：長傘用 アンブレラカバー

<https://store.shopping.yahoo.co.jp/gravity1-store/shantao.html>

ポンチョを収納する 吸水ケースを使用する方法



バスの支払い



バスの支払い スルッとKANSAI 特別割引用ICカード

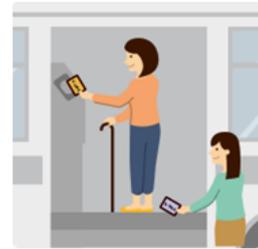
スルッとKANSAI

特別割引用ICカード

身体障がい者・知的障がい者割引



- ・身体障害者・知的障害者の方用の割引プリペイドカード（チャージ式）
- ・身体障害者手帳を提示しなくても割引料金となる
- ・年1回の「継続利用確認」の手続きが必要



<https://www.surutto.com/tkwric/>

バスの支払い ミライロID モバイルICOCA

・ミライロ ID
障害者手帳を提示できるスマホアプリ

・モバイルICOCA
ICOCAが使えるスマホアプリ



<https://mirairo-id.jp/>



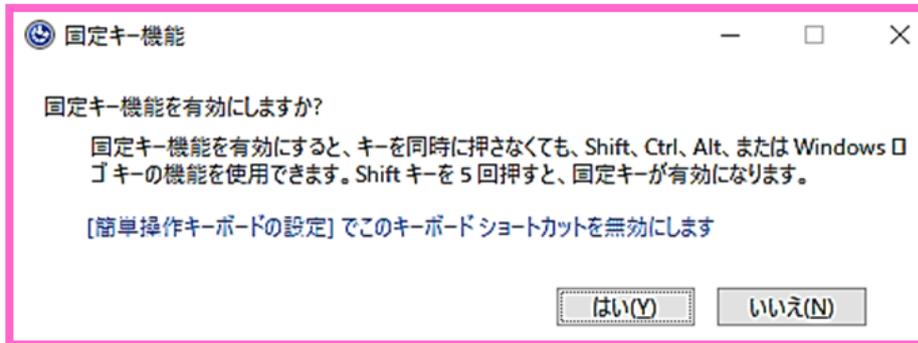
<https://www.jr-odekake.net/icoca/mobileicoca/about/>

パソコン操作

・固定キー機能

同時に2つのキーを押さなくても良い機能

【方法】 Shiftキーを5回押すとウィンドウが出る（解除もShiftキー5回押し）



・フィルター キー機能

不随意運動がある場合、キーを押すつもりがなくても「あああああああ・・・」のように入力されてしまうが、この機能で押す時間を長く設定できる

【方法】 右Shiftキーを8秒押すとウィンドウが出る（解除も右Shiftキー8秒押し）

社会生活の自立度を高めていくために

- ・動作習得のための情報収集や、練習できる環境をつくる
 - 症状に合わせて**道具の適合**を判断する必要がある
 - 困りごとを支援者に相談してみる
 - 同じような悩みを持った方との情報交換



- ・優先順位を立てて達成が見込まれる動作から少しずつ練習する
- ・状況に合わせて介助量を適宜見直ししていく



イラスト：OTナガミのイラスト集

まとめ

- 生活期では、廃用などによる機能低下を防ぐためにも参加・活動レベルを一定の水準に保つことが必要
- 在宅生活では、入院中に練習していない様々な生活動作が求められる
- 難しい動作は道具を活用するなどの工夫をして、できる部分は自分で行う
- 片麻痺の方が作業を行う際、両手での作業が難しいというだけでなく、高次脳機能障害による動作の行いにくさも加わる
- ひとりだけで動作を習得していくことは難しい
→ 情報を収集できる環境づくりも大切



ご清聴ありがとうございました。



本日は、研修会にご参加いただきありがとうございました。

尚、本日の資料の無断転用はご遠慮ください。

堺市高次脳機能障害支援拠点

堺市立健康福祉プラザ 生活リハビリテーションセンター

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

堺市立健康福祉プラザ 4階

〔電話〕 072-275-5019 (代)

〔Fax〕 072-243-0202

担当 別府 ・ 西脇

Mail : seikatsu-reha@sakai-kfp.info

HP : <http://www.sakai-kfp.info/>

