

こ つ こ つ 家事のすすめ



令和3年3月

新居浜市地域包括支援センター

もくじ

2ページ
洗濯編

8ページ
掃除編

14ページ
調理編

20ページ
庭の手入れ編

日常生活の動作を続けて いきいきとした生活を送りましょう

年齢を重ねてくると、膝や腰が痛くて動くのがつらくなったり、長時間の作業がしんどいと感じることが増えてくると思います。**動かない状態**（生活が不活発な状態）が続くことで、筋力や体力が衰えたり、心臓や肺の機能も弱くなって、動けない体になってしまいます。

予防するためには、少しずつでもいいので体を動かすことが大切です。定期的に運動したり、日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。「日常生活の中で意識的に体を動かす」と聞くと、何か特別なことをするイメージがあると思います。しかし、家事や買い物など今まで行ってきた日常生活の動作を継続して行うことや日常生活でできることを増やしていくことが「体を動かすこと」に繋がります。皿洗いや洗濯など身の周りの生活に関わる動作はできるだけ続けましょう。

上手くできなくなったと感じる家事動作でも**動きの工夫・道具の工夫・環境の工夫**などのコツを知ることによって楽に安全に再び上手くできるようになることがあります。**自身の体や生活にあったコツ**を沢山見つけて、繰り返し実行してみましょう。

こつこつ続けて、いきいき元気な生活を送りましょう。





洗濯編

洗濯物を拾って洗濯機の中に入れることが難しいときに

動きの工夫

- 服を脱いだときに直接、洗濯機に入れるようにしましょう。

道具の工夫

- マジックハンドや火ばさみなどを使い、床に落ちている洗濯物を拾い上げましょう。

マジックハンド

- 手元で操作することで物を掴んだり、拾い上げたりすることができます。
- 膝や腰が痛くて、かがむ動作ができない方の道具の補助として用いることができます。



環境の工夫

- 服を脱ぐ場所に椅子や台を置いて、高い位置で洗濯物を集めるようにしましょう。

洗剤の計量が難しいと感じるときに

道具の工夫

- 洗剤の種類や容器を操作がしやすいものに変更しましょう。

洗剤の種類と容器

- 小さいボトル入りのものや片手で操作ができるプッシュ式の液体洗剤があり、簡単に軽量ができます。
- 1回量が小分けになっているジェル状の洗剤を使用する方法もあります。
※ジェル状の洗剤は洗濯槽の底に入れて、使用します。



洗濯機から洗濯物を取り出すことが大変なときに

動きの工夫

- 少量ずつ取り出しましょう。



脳卒中の後遺症により麻痺がある方

バランス力低下によるふらつきや転倒に注意しましょう

- 縦型洗濯機の場合は、非麻痺側の足を洗濯機の横のスペースに踏み出し、体の正面から洗濯槽を抱え込むように手を入れましょう。
- ドラム式洗濯機の場合は、椅子に座って取りだしましょう。



呼吸器疾患や循環器疾患のある方

お腹を圧迫する動作や反復動作に注意しましょう

- 洗濯ネットに小分けにして重くなりすぎない量の洗濯物を入れ、頻回に取りださなくてもすむようにしましょう。
- 循環器疾患のある方は、「動作時のいきみを避ける」「暑い時間と寒い時間をさける」「ゆとりを持ち、休息を取りながら行う」を意識して行うようにしましょう。

道具の工夫

- 洗濯ネットに洗濯物をまとめて入れたり、干すことを考えて種類別に洗濯物をネットに入れて、取り出す動作の回数を少なくしましょう。
- 洗濯後は、水の重み加わるため、ネットに入れる洗濯物の量は、調整しましょう。
- 洗濯ネットは、チャック部分にリングが付いているネットを使用すると、開け閉めが簡単にできます。



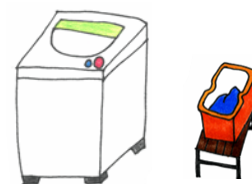
人工股関節の手術や変形性股関節症の診断を受けられた方

かがみ込みによる股関節の曲げすぎに注意しましょう

- 洗濯槽からの洗濯の取り出しはマジックハンドやリーチャー（長い棒状で先端にフックが付いている）を使って行い、股関節を深く曲げないようにしましょう。
- 洗濯物はネットに入れて取り出しやすいようにしておきましょう。

環境の工夫

- 洗濯機から取り出した洗濯物を入れるかごは台の上に置きましょう。



洗濯物が干しにくいときに

動きの工夫



五十肩（肩関節周囲炎）のある方

痛みの増強に注意しましょう

- 痛みのない高さで、痛みのない方の手で干しましょう。
- 手をあげるときには、肘を曲げた状態から肘を伸ばすようにあげましょう。
- 手をおろすときには、肘を曲げながらおろしましょう。



変形性膝関節症の診断を受けられた方

膝の頻回な屈伸や長い時間立って行う作業による痛みの増強に注意しましょう

- 立って干す作業を行うときには、足の親指側に力を入れて行いましょう。痛みが強まらずに作業することができます。



呼吸器疾患のある方や循環器疾患のある方

手をあげる動作・お腹を圧迫する動作・反復動作・息こらえに注意しましょう

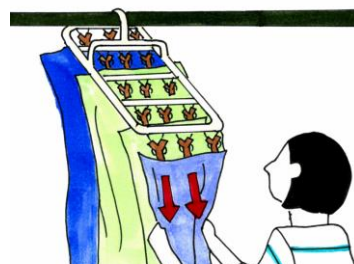
- ハンガーに服をかけるときには、物干し竿にハンガーをかけてから服をかけると、手を上にあげる動作や、服をかける⇒干すの繰り返しで呼吸困難感（息苦しさ）が強まります。椅子に座って最初にすべてハンガーにかけた後にまとめて物干し竿に干しましょう。
- 洗濯物を干すときは、口をすぼめて息を吐きながら（口すぼめ呼吸で）干しましょう。
- 循環器疾患のある方は、「動作時のいきみを避ける」「暑い時間と寒い時間をさける」「ゆとりを持ち、休息を取りながら行う」を意識して行うようにしましょう。

道具 の工夫

- かけやすいハンガーやピンチハンガーを使って干しましょう。
- 買い替えの時期や予算がある場合は、洗浄から乾燥まで行えて、干す作業が省略できるドラム式洗濯機を導入する方法もあります。
- ドラム式洗濯機は、二槽式の洗濯機や縦型の洗濯機に比べて取り出し口が低く、かがんだり、しゃがんだりする必要があるのですが、取り出しにくいと感じるときには、椅子に座って取り出すようにしましょう。
- 布団干しが大変になってきたときには、布団乾燥機を使う方法があります。

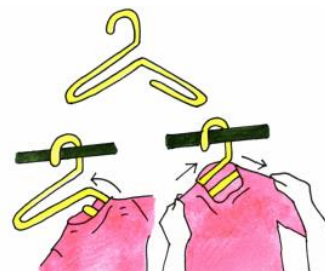
引っ張るだけではずれるピンチハンガー

- 引っ張るだけで洗濯物がはずれるので、指を動かしにくくても取り外すことができます。



かけやすいハンガー

- 首から入れてかけられるハンガーを使うと、シャツを両方に引き伸ばしながら、かける必要がなく楽にかけることができます。



環境 の工夫

- 干し場所や物干しの高さを変更しましょう。
- 物干し竿の高さを低くしても、洗濯物を干すのが難しい場合は、室内用の物干しを使用する方法があります。
- 洗濯かごは台の上に置いてかがまないようにしましょう。

S字フック・物干し補助アーム

- S字フックや物干し補助アームを使うことで物干し台の高さを低くすることができます。
- S字フックは物干し竿か設置台に2つ以上のフックをかけて、下のフックに物干し竿をかけると目線の高さまで下げられます。
- 物干し補助アームは、天井からの取り付けが必要です。





脊椎（背骨）の変形がある方

手をあげたときの後ろへの転倒に注意しましょう

- 物干し竿の高さを低くして目線の高さで干せるようにしましょう。
- 洗濯物を入れるかごは台の上に置いてかがむ動作をさけましょう。



人工股関節の手術や変形性股関節症の診断を受けられた方

かがみ込みによる股関節の曲げすぎに注意しましょう

- 洗濯物を入れるかごは台の上においてかがむ動作をさけましょう。



呼吸器疾患のある方や循環器疾患のある方

手をあげる動作・お腹を圧迫する動作・反復動作・息こらえに注意しましょう

- 物干し竿の高さは、目線の高さまで低くするか、洗濯物が地面につかない程度の室内物干しを使用しましょう。
- 洗濯物を入れるかごは台の上においてかがむ動作をさけましょう。

洗濯物がたたみにくいときに

動き

の工夫

環境

の工夫

- 洗濯物をたたむ動作は一度に行わなくても困ることがないので、家事の合間や休憩を挟みながら小分けにして行うこともできます。
- 床上での作業が難しいときには、椅子に座ってたたむ動作を行きましょう。椅子に座って行う場合は、机や場所を確保しましょう。
- 引き出しに多くの衣類を入れると引き出しが重くなり、引き出しにくくなる場合があるため、収納量にも注意しましょう。
- たたまずにハンガーにかけたままハンガーラックに収納する方法や干すときにキャスター付きハンガーラックにかけてそのまま移動させる方法もあります。

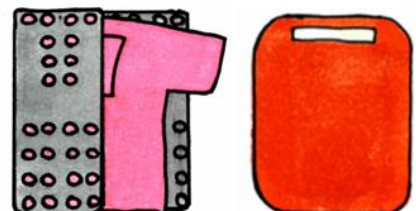
道具

の工夫

- うまくたためないときには、洗濯たたみ板や長方形に切った段ボールなどを使ってたたむと、たたみにくいシャツ類を同じ大きさにたたむことができます。

洗濯たたみ板

- 洗濯物をセットして、片方ずつパタパタと折ると、洗濯物も一緒にたたむことができます。



洗濯動作の工程確認表

一連の洗濯動作を行うためには、沢山の「できる」が必要です。

できる・できないを確認し、できない動作は工夫をして「できる」を増やしましょう。

手順	工程	できる	できない
洗濯物の分類	色や素材によって洗濯物を分類する		
	汚れの度合いを確認する (汚れがひどい場合)手洗いして汚れを落とす		
	色や素材によって洗濯方法を確認する		
洗濯物の投入	洗濯物を洗濯機まで運ぶ		
	洗濯物を洗濯槽へ入れる		
洗剤の投入	洗剤や柔軟剤の種類を選択する		
	洗濯物の量に合わせて洗剤を計量する		
	洗剤を洗濯機の指定場所へ入れる		
洗濯機の操作	洗濯機を操作し、スイッチを押す		
干す	(屋外やベランダに干す場合)天候を確認する		
	洗濯物を洗濯槽から取り出す		
	洗濯物を干し場所まで運ぶ		
	洗濯物を物干し竿やハンガーに干す		
	洗濯ばさみでとめる		
	ピンチハンガーに洗濯物を吊るす		
取り込む	洗濯物の乾きを確認する		
	物干し竿から洗濯物やハンガーを下ろす		
たたむ	取り込んだ洗濯物をたたむ場所まで運ぶ		
	椅子や床上へ安全に座る		
	たたみやすいように衣類を分類する		
	大きさや形にあわせて洗濯物をたたむ		
アイロン	アイロンがけが必要な衣類を選択する		
	アイロンとアイロン台を準備する		
	素材に合わせて温度調節する		
	アイロン台の高さにあわせて、立ってまたは椅子や床上に座ってアイロンの操作を行う		
	アイロンかけの終わった衣類をハンガーにかけるまたはたたむ		
収納	クローゼットやタンスまで運ぶ		
	分類し収納する		



掃除編

掃除機のプラグをコンセントに差し込みにくいときに

道具の工夫

- 差し込みやすく、抜きやすいプラグを使いましょう。
- 膝や腰が痛くてかがむ動作ができないときは、コンセントの差し込みやコードの出し入れが必要のないスティック型やハンディ型の掃除機に変更する方法があります。

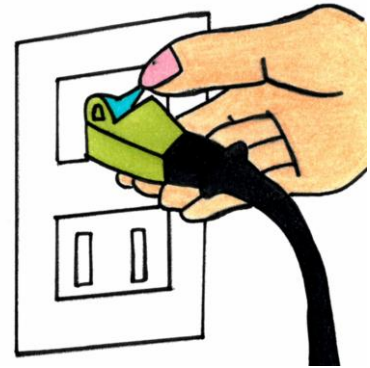
抜き差ししやすいプラグ

- コンセントからコードの抜き差しを行うときに必要な力を軽減します。
- プラグについたレバーを押して、コンセントからプラグを抜きます。

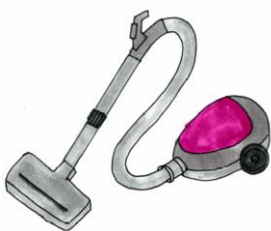
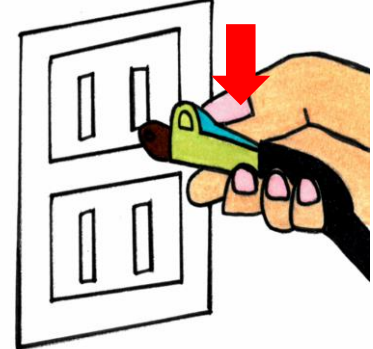
掃除機の種類

- キャニスター型(ノーマル型)
一般的な掃除機、ノズルの長さを調整可能。
- スティック型(スタンド型)
コンパクトでコードレスが多い。吸引力はやや劣る。
- ハンディ型
ちょっとした掃除に向いている小型タイプ。
- ロボット型
収納と充電、掃除が自動で可能。

差し込む



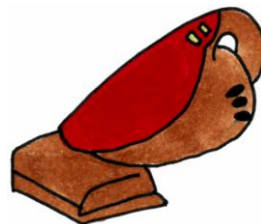
抜く



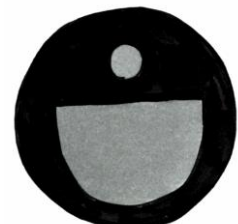
キャニスター型



スティック型



ハンディ型



ロボット型

環境の工夫

- 延長コードを利用して、タップ部分を壁の高い所やテーブルの上に置きましょう。

痛みや体の動きに制限があって掃除機かけが難しいと感じるときに

- 掃除は一度に行う必要はなく、休み休み掃除をしたり、場所を小分けにして日を変えて行っても問題のない作業です。

動きの工夫



五十肩（肩関節周囲炎）のある方

痛みの増強に注意しましょう

- 掃除機のホースを長めにすると肩関節に負担がかかりにくくなります。
- 痛みの強い時期は無理に行わないようにしましょう。



変形性膝関節症の診断を受けられた方

膝の頻回な屈伸や長い時間立って行う作業による痛みの増強に注意しましょう

- 掃除機をかけるときは、ノズルだけを前に伸ばさずに、掃除機から体が離れないようにして30cm幅ずつ小刻みに動かしましょう。
- 足の親指側に力を入れながら行くと、痛みが軽減します。



人工股関節の手術や変形性股関節症の診断を受けられた方

前かがみやしゃがみ込む動作、重量物の運搬に注意しましょう

- 掃除機のホースを長めにして股関節が曲がりすぎないようにしましょう。
- 掃除機をかけるときは、踵から足を床について、つま先でしっかりと床を蹴りだすように意識して動きましょう。
- 床に置いてある荷物はかがみ込んで動かさずに、掃除機のノズルの先で押しやるように動かしましょう。また、日頃から床に物を置かないようにしましょう。
- コンセントの抜き差しは、手術をした方の足や痛みのある方の足を一步後ろに引いて、痛みのない方の足に体重をのせてかがみましょう。



脳卒中の後遺症により麻痺がある方

バランス力低下によるふらつきや転倒に注意しましょう

- 掃除機のノズル→麻痺側の足→非麻痺側の足の順で前に進んだら立ち止まって掃除機をかけましょう。



呼吸器疾患のある方や循環器疾患のある方

お腹を圧迫する動作・反復動作・息こらえ・重量物の運搬に注意しましょう

- 掃除機のホースを長めにして前かがみの姿勢を避けましょう。
- 両手で操作を行うと姿勢が悪くなりやすいため、片手で操作を行いましょう。
- 動かす手は体につけて固定し、体全体を前後にゆっくりと動かしましょう。
- 循環器疾患のある方は、「動作時のいきみを避ける」「暑い時間と寒い時間をさける」「ゆとりを持ち、休息を取りながら行う」を意識して行うようにしましょう。



腰痛のある方

痛みの増強に注意しましょう

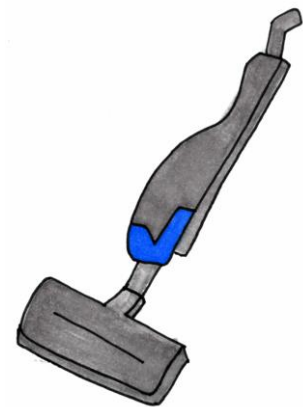
- 掃除機のホースを長めにして前かがみの姿勢を避けましょう。
- 両手で操作を行うと姿勢が悪くなりやすいため、片手で操作を行いましょう。

道具の工夫

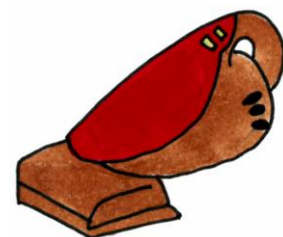
- 持ち運びが簡単な軽い掃除機を使用しましょう。
- 柄が長く、軽い清掃道具を使用すると、腰への負担が少ない方法で掃除ができます。フローリングワイパーや粘着クリーナー、箒、化学式モップなど場所に合わせて掃除機に代わる掃除道具を使用しましょう。
- 和室を掃除するときには、箒が軽くて扱いやすいです。ちりとりを使うのが難しいときには、外に掃きだすか集めたごみを粘着ローラーで吸着する方法があります。

軽い掃除機

- 掃除機をだして、掃除機をかけるのがしんどい方でも、軽い掃除機を使うことで掃除機を使うことができます。
- キャニスター型：5kg 前後
- スティック型：2 kg
- ハンディ型：1.5 kg



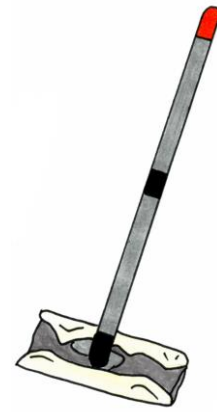
スティック型



ハンディ型

フローリングワイパー

- 重量が軽く操作や持ち運びが楽に行えます。
- シート自体に吸着作用があり、別でごみを吸い取る手間はありません。
- 取っ手を伸縮でき、使いやすい長さに設定できます。
- 絨毯や畳に対応する製品もあります。



粘着クリーナー

- 長柄のものやミニサイズのものなど様々なタイプがあります。
- 座っているときにも気軽に掃除することができます。



腰や膝が痛くてお風呂掃除が難しいときに

動きの工夫

- 前かがみで行う動作やかがんで行う動作を避けましょう。
- 壁に手をつけて掃除することで腰への負担を逃すことができます。
- 立って行うのが不安定な場合は、シャワーチェアなどに腰かけて行いましょう。

道具の工夫

- 長柄のバスブラシを使用しましょう
- こすり洗い不要の洗剤を使用しましょう。

長柄のバスブラシ

- 柄のついたスポンジの中には、お風呂掃除専用の物や自身の体に合わせて長さを調整できるものがあります。



ゴミの分別 | ボトルのラベルが剥がしにくいときに

道具の工夫

- ゴミの分別のためにボトルのラベルや樹脂リングを外すときには、専用の道具を使うと楽に除去することができます。

リサイクルツール

- ビンやペットボトルのラベルを楽には剥がすことができます。
- 取り外しにくいビンやペットボトルの樹脂キャップを先端にひっかけて取ることができます。



掃除動作の工程確認表

一連の掃除動作を行うためには、沢山の「できる」が必要です。

できる・できないを確認し、できない動作は工夫をして「できる」を増やしましょう。

手順	工程	できる	できない
道具の準備	汚れの種類や掃除場所に適した道具を選択する		
	掃除道具を収納場所から取り出す		
移動	道具を持って移動する		
	道具を持って階段の昇降をする		
掃除の準備	掃除しやすいように物を片付けて空間を確保する		
	窓を開けて換気をする		
	道具をセットする <ul style="list-style-type: none"> ● 掃除機のノズルをセットしコンセントにコードを差す ● ワイパーに使い捨てのシートをセットする 		
掃除	汚れを確認する		
	道具を使って掃除する <ul style="list-style-type: none"> ● 箒で掃く ● 掃除機をかける ● モップでふく ● ブラシやスポンジで擦る ● 雑巾で拭きあげる 		
	汚れがなくなり綺麗になったか確認する		
	掃除ででたゴミを捨てる		
片付け	道具を持って移動をする		
	道具を持って階段昇降をする		
	掃除道具を収納場所に片付ける		
	必要に応じて洗って片付ける		
	窓を閉めて換気を終了する		



調理編

冷蔵庫から食材を取り出しにくいときに

環境の工夫

- 立った状態で予め、上下左右の楽に手が届く範囲を確認しておきましょう。
- 目で確認できる場所、手の届く範囲に食材を置き、上段や奥には置きすぎないようにして、出し入れの作業を容易にしましょう。
- 鍋やフライパンなどの道具類も冷蔵庫と同様に、高く手を伸ばすことや中腰にならないで楽に手が届く範囲に使用頻度の高い道具をまとめて置いておくことをおすすめします。

包丁で食材が切りにくいときに

動きの工夫

- 切りやすいように食材に面を作り、安定させて切りましょう。
- 包丁は、上から押さえつけるように使うと力があるため、前へ押し出すか手前へ引きながら切りましょう。
- より弱い力で切るには、まな板に対して45度ぐらいで食材に包丁の刃先を入れ、包丁を前に押しながら、切り終える頃にまな板と包丁が平行になるように切りましょう。

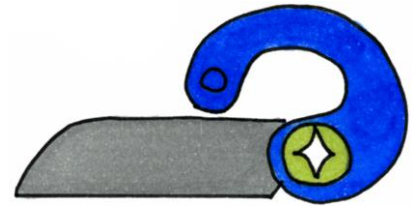
道具の工夫

- かぼちゃなど硬い野菜を切るときは、レンジで柔らかくして切りましょう。
- 持ちやすく軽い包丁を使いましょう。ユニバーサルデザインの包丁を使うと、手や指にかかる負担を減らすことができます。
- 包丁やピーラーは、切れ味が悪いと必要以上に力が入ってケガをしやすいのでよく切れる状態にして使いましょう。
- 食材を切るときは、包丁だけでなく、キッチンばさみの利用も行いましょう。(ねぎ、ブロッコリー、鶏肉、油揚げなど)
- フードプロセッサーやスライサーを利用する方法もあります。

持ち手が曲がる包丁

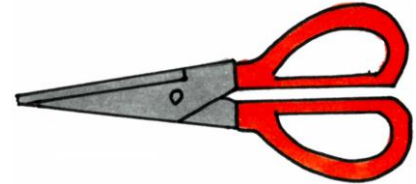
(ユニバーサルデザインの包丁)

- 持ち手の角度を変えることができ、自分の力の入れやすい角度で包丁を使うことができます。



キッチンばさみ

- まな板を出さなくても切ることができるので準備・片づけが楽になります。
- 切れ味が落ちてしまったキッチンばさみは、アルミホイルを数回折りたたんだものを切りきざむと切れ味が復活します。



長い時間立って作業することが難しいときに

動きの工夫

- 長く立って作業できない場合は、必要に応じて椅子を準備し、座って作業を行いましょう。椅子に座ることで、足腰への負担を和らげることができます。
- 食器洗いは、シンクにもたれながら行ったり、食器やフライパンの汚れを予め不要な布や紙で拭き取っておきましょう。



腰痛のある方

痛みの増強に注意しましょう

- 立って作業をするときには、足を前後に開いて行ったり、片足を台に乗せて行い、過度に前かがみでの動作にならないように注意しましょう。

道具の工夫

キッチン用の椅子

- キャスター付きの椅子は、キッチン内の移動には便利ですが、転倒の危険性もあるため固定性脚部の椅子を使いましょう。



食材を入れた鍋を運ぶのが難しいときに

動き の工夫

- コンロに鍋やフライパンを置いた状態で、食材や水分を数回に分けて入れましょう。食材や水分を小分けにして入れることで、持ち運びの際の負担を軽減することができます。
- 鍋の水をシンクに捨てる場合は、冷まして熱をとった状態で、コンロからシンクまで滑らし移動させましょう。

道具 の工夫

- 鍋の持ち運びが大変な場合は、アルミ製の軽い鍋を使用しましょう。
- 鍋は、軽いことに加え、取っ手が大きく把持しやすいものが持ち運びしやすいです。

調理動作の工程確認表

一連の掃除動作を行うためには、沢山の「できる」が必要です。
できる・できないを確認し、できない動作は工夫をして「できる」を増やしましょう。

手順	工程	できる	できない
計画	献立を考える		
準備	必要な材料を確認する		
	冷蔵庫や食材置き場から材料を取り出す		
	材料を調理台まで運ぶ		
	材料を袋から取り出す		
	道具を準備する		
下ごしらえ	下ごしらえする <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜を洗う ● 野菜の皮をむく ● 魚の下処理をする ● 肉の下処理をする 		
切る	硬さや形にあわせて道具を選択する		
	包丁やキッチンバサミを使い、食材を切る <ul style="list-style-type: none"> ● 立って行う ● 調理台にもたれて立って行う ● 椅子に座って行う 		
茹でる	(茹でる) 鍋に水を入れて、水を張った鍋を持ち上げてコンロにかける(コンロに鍋を置いた状態で水を入れる、水を張った鍋を滑らせてコンロまで運ぶ) <ul style="list-style-type: none"> ● 沸騰したら食材を入れて茹でる ● 火力調整をする ● 茹でた食材を鍋から取り出す ● 鍋の中の水を捨てる 		

手順	工程	できる	できない
煮る 炒める 焼く	<p>(煮る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コンロに鍋を置いた状態で、順番に食材や水分を入れる ● 菜箸やヘラを使って混ぜる ● 火力調整をする ● 味付けをする(調味料の蓋を開けて、必要量を計量し、鍋に入れる) 		
	<p>(炒める)</p> <p>コンロにフライパンを置いた状態で油を入れて火にかけフライパンを温める</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 温めたフライパンに食材を入れる ● 菜箸やヘラを使って混ぜる ● 火力調整をする ● 味付けをする(調味料の蓋を開けて、必要量を計量し、フライパンに入れる) 		
	<p>(焼く)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コンロにフライパンを置いた状態で、油を入れて火にかけフライパンを温める ● 温めたフライパンに食材を入れる ● 火力調整をする ● 焼き色がついたら、菜箸やフライ返し、トングなどを使い、裏返して同様に焼き色を付ける ● 味付けをする 		
炊飯	米の分量を計量し、米を研ぐ		
	炊飯器に研いだ米を入れて、目盛り線まで水を入れる		
	米と水の入ったお釜を持って移動する		
	炊飯器を操作し、炊飯のスイッチを押す		
	炊飯できたことを確認する		

手順	工程	できる	できない
盛り付け	料理にあった食器を選び、準備する		
	菜箸やトング使って器に盛りつける		
	盛り付けた皿を持って食卓まで運ぶ		
後片付け	食器を流し台まで運ぶ		
	食器や調理道具を洗う <ul style="list-style-type: none"> ● 立って行う ● 調理台にもたれて立って行う ● 椅子に座って行う 		
	布巾で食器の水分を拭き取る（水切りかごに置き自然に乾かす）		
	所定の収納場所に戻す		



庭の手入れ編

庭の草引きが難しいと感じるときに

動きの工夫

- 草引きは、かがんでの作業や中腰での作業となり、腰や膝に負担がかかります。椅子に座るなどして、作業時の姿勢に注意し、腰や膝を曲げすぎないようにしましょう。
- 腰への負担を軽減するため、10分程度作業したら状態を起こし、長時間の同じ姿勢をとらないようにしましょう。
- また、繰り返しの動作は関節に負担がかかり、終わった後には、疲労を感じやすい作業でもあるため、1度に広範囲を行わず、作業時間は短時間にしましょう。



人工股関節の手術や変形性股関節症の診断を受けられた方 前かがみやしゃがみ込む動作に注意しましょう

- 人工股関節の手術を受けられた方は、股関節を深く曲げすぎないように、かがんでの作業や中腰での作業を避けましょう。立つて行うことができるように道具や環境の工夫をすることをおすすめします。



変形性膝関節症の診断を受けられた方 膝の頻回な屈伸や膝の曲げすぎに注意しましょう

- 人工膝関節の手術を受けられた方は、膝の高さより低い椅子に座らないようにしましょう。椅子に座る時には、手術した側や痛みのある方の足を前にだし、膝を曲げすぎないようにしましょう。

道具の工夫

- 膝や腰への負担を軽減するために、椅子を使用しましょう。
- 椅子は、安定して、移動も楽にできるものがおすすめです。
- 車輪付きや背もたれの角度が調整できるものがありますが、着座時の転倒には注意が必要です。車輪付きの椅子を使用する場合は、ある程度の重量があり、安定しているものを選びましょう。

発砲スチロール製の作業椅子

- 発砲スチロール素材で軽く、腰にベルトを結んだ状態で椅子をつけたまま移動できます。
- かがんで行う作業の膝や腰への負担を軽減し、草引きや間引き、農作業に利用することができます。



三角ホー

- 立った状態で鍬のように使用します。
- 長さが調整できる伸縮式のものもあります。



テコ付草抜きニッパー

- 雑草の根元に差し込んで、手前に倒すだけで引き抜くことができます。
- 握力の低下した方でもテコの原理を利用して、雑草を引き抜くことができます。



環境の工夫

- 晴れた日は、土が乾いていて、雑草が抜けにくく、握力や体力が必要です。地面からの照り返しも強く、体力も消耗します。土が柔らかくなって雑草が抜きやすい雨上がり直後の曇りの日に行いましょう。
- 晴れた日の方が体調が良く安全に行える場合には、草を抜く範囲に予め水を撒いておきましょう。
- プランターの手入れのために、かがんで作業する必要がある時には、プランターをフラワースタンドに置いて高さを変更すると、かがまずに作業できるようになります。

庭の手入れの工程確認表

一連の掃除動作を行うためには、沢山の「できる」が必要です。
できる・できないを確認し、できない動作は工夫をして「できる」を増やしましょう。

手順	工程	できる	できない
道具の準備	必要な道具を収納場所から取り出す		
移動	道具を持って移動する		
草引き	草を引く <ul style="list-style-type: none"> ● 立って前かがみになり行う ● 中腰で行う ● かがみ込んで行う ● 椅子に座って行う 		
片付け	引いた草を拾い集めて捨てる		
	道具を持って移動をする		
	道具を収納場所に片付ける		

【参考資料】

- 一般社団法人 日本作業療法士協会 第1版 地域包括ケアシステム参画の手引き
- 社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 在宅生活応援知恵袋
- 藤井寺市 高齢介護課 いきいき笑顔応援マニュアル
- 共同医書出版社 作業療法全書 第3版 10巻 福祉用具の使い方・住環境整備
- 共同医書出版社 作業療法全書 第3版 11巻 日常生活活動

編集協力

地域ケア会議 リハビリテーション専門職部会

こつこつ家事のすすめ

令和3年3月発行

発行 | 新居浜市地域包括支援センター

こつこつ続けて
いきいき元気☆



新居浜市地域包括支援センター