



手や腕に力が入らない

□ 患者さんが感じる不便さ

- 「ペットボトルが開けにくい」
 - 「食器や食具が持ちにくい」
 - 「はさみがうまく使えない」
 - 「調理がしにくい」
 - 「掃除・洗濯がしにくい」
 - 「指や手が痛くて細かい作業ができない」
 - 「スマートフォンが持ちにくい、画面操作がしにくい」
- などがあります

□ 原因

治療や症状による影響など様々な要因があります。原因が取り除けば回復することもあります。しばらく続くこともあります。

身近にあるもので補助したり、代用できるものを探し、できそうなところから始めてみましょう。また、周りの人に協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

ペットボトルのキャップをあけるには**ボトルオープナー**という商品があります。これは、缶のプルトップをあけることもできます。

食器は持たずに、**食器の下に滑り止めシート**を引いてみましょう。好きな大きさに切って使いましょう。

はさみは、**ユニバーサルデザイン**のものを使ってみましょう。**押すだけで切れるはさみ**などがあります。

この**ユニバーサルデザイン**は食器や食具、調理器具、文房具などもあります。ご自分に合ったものを探してみてください。

スマートフォンスタンドを使用したり、**スマートフォン対応の手袋**をして画面操作を試みましょう。