

「自助具」ってなあに？

リハビリテーション科
作業療法士 熊谷定良

人は病気やケガ、加齢などによって体が不自由になることがあります。そうなるとう食事や入浴、着替えやトイレ・家事など、日常生活でのさまざまな場面で自分では行いにくくなり、介助が必要となります。「自助具」とはこれらの行いにくくなった日常生活を道具によって解消し、再び自分で行えるようにする便利な道具です。

自助具には既製品があり、福祉用具のお店で販売されています。しかし、個々に合わせたものがない時には、リハビリテーション科で個々の状態に合わせた自助具の作成・使用方法の練習をご提案しています。

当院を受診された際にお困りのことがあれば、お気軽にお声がけください。

当院で作成した自助具



食事

スプーン・フォーク

- 箸やスプーンなどを持ってなくなった人に作成しました。
- 対象となる人の手に合わせてスプーンを加工しています。



更衣

ソックスエイド

- 靴下を履くときに前かがみになれない人に作成しました。
- 対象となる人の靴下の形状に合わせて材料を選択し、紐の長さも調整しています。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕
おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 キャベツは千切りにして水に3分ほどさらし、水気を切る。
- 2 長ねぎはみじん切りにする。
- 3 豚ロース肉に塩・こしょうをし、1をのせて巻く。
- 4 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、酒を回し入れる。ふんわりとラップをかけ、豚ロース肉に火がとおるまで600Wの電子レンジで4～5分加熱する。
- 5 ボウルに2とAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 6 皿に4を盛り付け、5をかける。

日本人の野菜摂取目標量は1日350gで、生活習慣病などを予防するために必要な量です。しかし、田原本町の1日の野菜摂取量は、男性204.3g、女性227.1g（平成28年度奈良県県民健康・食生活実態調査結果より）で、まだまだ足りない状況です。まずは1皿（70g）の野菜を増やすことから始めてみましょう。



キャベツの豚肉巻き

1人分エネルギー：244kcal

材料（2人分）

- ▶キャベツ…150g ▶豚ロース肉（薄切り）…6枚
- ▶塩…少々 ▶こしょう…少々 ▶酒…大さじ1・1/2
- ▶長ねぎ…1/3本
- ▶A（しょうゆ…大さじ1・1/2、酢…大さじ1、砂糖…小さじ1、土しょうが（すりおろす）…小さじ1、白いりごま…大さじ1/2）

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	4月21日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 102会議室	国税に関する一般的な 税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時 ※電話での相談になります。 ☎ 32-2901 (内線174)		商品やサービスに関する 相談	担当＝消費生活相談員 相談方法＝電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	4月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困 りごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	4月28日(水) 午前10時～午後 3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 4月21日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	4月22日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	4月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。
最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。