生活の工夫カード (15)

洗　濯

□ 患者さんが感じる不便さには

「腕があがらないため洗濯物が干せない」
「洗濯物が重く運べない」
「手がしびれて洗濯物が干しにくい」
などがあります

□ 原因

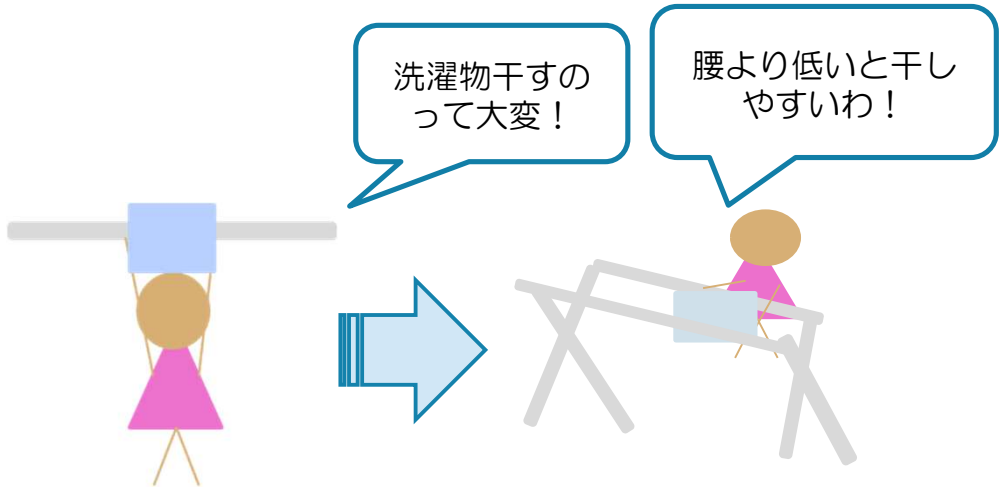
腕が上がらなくなる原因として、以下のことが考えられます。

① 腕を上げるときに痛みを伴う
② 肩関節が硬縮している
③ 腕がむくんでいる

これらは、がんによる症状であることや、手術・抗がん剤による影響で起きる場合があります。

生活の工夫

・**洗濯物干し**を活用しましょう。
腕を上げずに干すことができる
スタンド式物干しや、低いものがおすすめです。



・**大きい**洗濯ばさみを使うと、手が痺れているときも力が入りやすいです。
・室内干しをして**扇風機**を活用すると乾きやすいのでおすすめです。