



# 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。  
※**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**をして画面操作をしてみましょう。