

～ ALSの方へ、はじめに ～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ はじめに

ALSの症状や病状の進行度合いは、個人差があります。手足の筋力が弱くなったり、話しづらくなったりと、生活動作に変化がみられます。ここでは、それらを補う方法の一部を紹介しています。自分らしく、快適に過ごしていただきたいと願っています。

■ ちょっとした不便さを解消する

歩きにくさを感じたり、腕が挙げにくいといった症状などが起こった場合に、動作の工夫や市販の便利グッズ等を利用することで、動作が楽になることがあります。今までのやり方にこだわらず、方法を変更したり便利な物は、生活の中にとり入れていきましょう。

参考になるコラムは・・・

食事編・起居編
着替え・身だしなみ編
移動編・外出編

■ 改造や福祉用具で快適な生活環境を整える

便座からの立ち上がりや、浴槽の出入りがしにくくなった等、少し介助をしてもらう場面が出てきたり、介助が大変になってきたら、福祉用具や住宅改造で改善する方法もあります。

起居編・移動編
排泄編・入浴編など

■ 身近な支援者の方々との意思疎通

ご自身が望む暮らし方を支援者の方々と、話し合っていくことは、大切です。身近な応援者を増やしていきましょう。そのためには、『コミュニケーション』は大切です。

コミュニケーション編①～
⑤など

★ 自分にあった生活を見つけましょう。★

「自宅でお風呂に入りたい」「外出も続けたい」「友達との交流も続けたい」等、ご自身にあったこれからの生活の仕方の参考にさせていただければ幸いです。

～ ALSの方・食事編 ～

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により、食器を持ち上げる、箸やスプーンを持つ・操作するといった動作が難しくなったり、飲み込みにくさが生じることがあります。用具の利用や姿勢の工夫により、負担が軽減することも多いです。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 腕の力を補う工夫



肘をテーブルの上につくクッションで支える



テーブルに台をのせて食器と顔を近づける



ばねの力で腕の力を補う

■ すくいやすい食器や持ちやすい食具の工夫



滑り止め
ふちの片側が高い食器



持ち手がつながっている箸
太柄スプーン
軽量なスプーン



カフを用いて手のひらに固定する

■ 飲み込みにくさに対する工夫

- ・ あんかけ、市販のとろみ剤などでとろみをつける
- ・ 水分の多いものはゼリー状にする
- ・ 必要に応じて、栄養補助食品を利用する

食事の姿勢も大切ですよ！



飲み込みにくさやムセを感じたら、食物形態の変更や食べ方の工夫について、主治医に相談してみましょう。

～ALSの方 着替え・身だしなみ編～

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により、腕をあげて大きく動かす動作や、衣服を引っ張る・ボタンをかける、歯磨きをするといった指先の動きが難しくなります。今回は着替えや身だしなみ動作の工夫を紹介します。

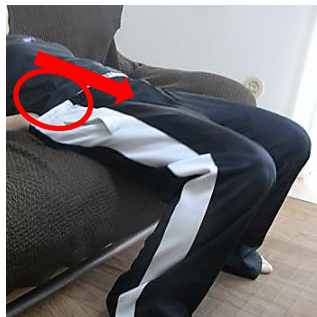
※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 着替えの工夫

- かぶる・脱ぐ
 - ・ゆったりしたデザインの服を選ぶ
 - ・襟ぐりに手を入れ、肘と膝上で身頃を押さえ、頭の方を入れる【写真①】



【写真①】かぶりものを着る工夫



【写真②】ズボンをはく工夫

- ズボンをはく
 - ・ウエストを広げて押さえおしりの方をズボンの中に入れる【写真②】
 - ・ベルト通しやループ【写真③】に指をひっかける
- ボタン・ファスナー【写真③】
 - ・ボタンはマジックテープに
 - ・ファスナーにループをつける



【写真③】ボタン・ファスナーなどの工夫

■ 身だしなみの工夫

- 顔を洗う・歯を磨く
 - ・水栓レバーを延長する【写真④】
 - ・電動歯ブラシを利用
 - ・歯ブラシの柄を太くする・歯磨き粉を置いて手で押す【写真⑤】
 - ・洗面台に肘をつき顔を近づける【写真⑥】



【写真④】水洗レバーの延長

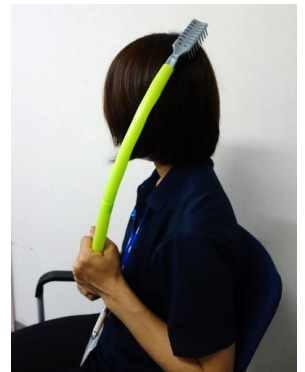


【写真⑤】歯磨き粉をつける

- 髪の毛をとかす
 - ・柄の長いブラシを使う【写真⑦】



【写真⑥】肘をついて洗顔



【写真⑦】長い柄のブラシ
※100円均一グッズで作製

～ ALSの方・入浴編 その①～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

入浴は浴室への移動→浴室の出入り→洗体→浴槽の出入り といった一連の動作の流れがあります。自宅に入浴する場合、どの動作に支障があるかを確認し、その動作を補う対応を行います。

ALSで下肢の筋力低下が強い場合には、浴室の出入り、浴槽内での立ち座りなどの動作が行いにくくなる場合があります。

■ 浴室の出入り

○出入口の段差解消、手すりの設置

比較的簡便な方法として、すのこを設置したり手すりを取り付ける方法があります。

○引き戸や折れ戸への交換

開き戸よりも出入り時の動作が安全で介助も行い易くなります。段差解消を住宅改修で行う場合に合わせて検討します。(写真1)



(写真1)バリアフリーの浴室出入口

■ 浴槽の出入り

○立ってまたぐ場合は、浴槽用手すりなどで掴まる場所を作ります。(写真2)

○立ってまたぐのが難しい場合はバスボードを使い、座ってまたぐ方法で行います。(写真3)



(写真2)浴槽用手すり



(写真3)バスボード

■ 浴室内の立ち座り

○浴槽用いすや据え置きリフトを利用して浴槽内での立ち座りを行いやすくします。

○足が滑らないよう滑り止めマットを活用しましょう。

○洗体いすは座面が高く、立ち座りが容易になります。



浴槽内台



入浴用リフト



滑り止めマット



洗体いす

～ ALSの方・入浴編 その②～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

入浴は浴室への移動→浴室の出入り→洗体→浴槽の出入り といった一連の動作の流れがあります。自宅で入浴する場合、どの動作に支障があるかを確認し、その動作を補う対応を行います。ALSで上肢の筋力低下が強い場合には洗体や洗髪などの動作が行いにくくなることがあります。

■ 洗体・洗髪

○手が届かない、しっかり握れない等の場合は肘掛けやブラシを活用したり(写真1)、長柄ブラシ、ループ付きタオルを利用したりします。(写真2、3)

○指先に力が入らない場合は、頭皮洗浄ブラシを利用したり(写真4)、足裏に手が届かない場合に吸盤付きブラシなどでブラシを床に固定して洗う方法もあります。(写真5)



(写真2)ループ付きタオル



(写真3)長柄ブラシ



(写真1)肘掛けを使った洗髪動作の工夫



(写真4)洗髪用ブラシ



(写真5)吸盤付きブラシ

～ ALSの方・排泄編 その① ～

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により、トイレ出入り時のドア開け閉め、電灯のスイッチ操作、便座からの立ち座り等が大変になることがあります。

今回は、これらについての福祉用具や便利グッズを紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 移動

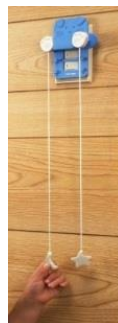
- トイレまでの移動が大変になった場合
 - ・ ベッドサイドにポータブルトイレを置く【写真①】
 - ・ シャワーキャリーに座ったままトイレを利用する【写真②】



【写真①】ポータブルトイレ 【写真②】シャワーキャリー

■ 電気をつける／消す

- 電気スイッチに手が届かない場合
 - ・ 人感センサー付きライトに変更
 - ・ こども用の便利グッズの利用【写真③】



【写真④】レバーハンドル

■ ドアの開閉

- ・ レバー式に変更
- ・ 工事不要の用具【写真④】

【写真③】こども用便利グッズ

■ 便座からの立ち座り／座位姿勢

- 立ち座りが大変になった場合
 - ・ 補高便座
 - 便座の上に置くタイプ【写真⑤】や、便座と便器の間にかませるタイプがあります
 - ・ 昇降便座
 - 電動で便座が昇降する【写真⑥】
 - ・ トイレ用簡易手すり【写真⑦】
 - ・ 工事による手すり設置
- 姿勢が保ちにくい
 - ・ トイレ用簡易手すり 背もたれ付き【写真⑦】
 - ・ 工事による手すり設置



【写真⑤】補高便座



【写真⑥】電動昇排便座



【写真⑦】トイレ用簡易手すり(背もたれ付き)

～ ALSの方・排泄編 その② ～

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により、排泄時のズボンや下着の上げ下ろしの動作が難しくなります。今回は、衣類や動作の工夫を紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 衣類の工夫

- 1)ファスナーのスライダー部分にリングや紐をつけ、つまみ部分を大きくする【写真①】
- 2)ウエストゴムを緩めにする
- 3)和装股割パンツを使用する【写真②】



【写真①】ファスナーの工夫 【写真②】和装股割パンツ

■ 動作の工夫

- 1)早めにトイレに行く、操作しやすい姿勢を保つために、手すりや壁に寄りかかるなどの工夫を行うことがあります
履きやすい衣類の選択をしたうえで動作の工夫を考えます
- 2)手の使い方の工夫【写真③～⑤】



【写真③】4本の指をウエストゴムの中に入れる



【写真④】親指をウエストゴムの中に入れる



【写真⑤】手首までウエストゴムの中に入れる

- 3)安全に寝転ぶことが可能な場合は、仰向けでお尻を上げてズボンを引き上げることができる場合があります【写真⑥】



【写真⑥】寝転んでお尻を上げて引き上げる

ALSの方 首の保持・頸椎装具編

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により、首を様々な角度で保持することが難しくなります。今回は首下がりへの対応について紹介します。頸椎装具の使用は、主治医の先生に相談しましょう。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 椅子に座っている時

●ヘッドサポートのある椅子や車椅子、普段使っている椅子にボードや座布団などを固定して頭部まで支える工夫をすることもあります。その際、椅子が不安定にならないように注意が必要です。【写真①】



【写真①】頭部を支える



●パソコンなど机上の作業をする時に、頬づえをつき、頸部にかかる重さを軽減する。【写真②】

●食事などで両腕を机の上に乗せることで、首を上げやすくする。【写真③】



【写真②】頬づえをつく



【写真③】腕を机の上に乗せる

■ 動作をする時

●歯磨きをする、食器を洗う、掃除をするなど下を向いたままの姿勢で作業をする時は、頸部を軽く支えてくれる用具が役に立つことがあります。【写真④⑤】

●気管切開をした状態で使用できる頸椎装具は、臥床したまま、介助で装着できます。気管孔や首の長さなど個人差が大きいので、サイズや装着の可否など確認が必要です。【写真⑥⑦】



【写真④】あご受けのないカラー包帯などで高さ調整が可能



【写真⑤】空気で調整するサポーター



【写真⑥】ターンバックル型頸椎装具



【写真⑦】ワイヤー型頸椎装具

～ ALSの方・起居編 ～

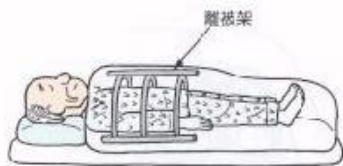
令和2年度更新

起居とは、寝返りや起き上がり動作のことを言います。これらの動作が行いにくくなった場合、持っている力を発揮しやすくしたり、少ない力でも動けるようにするため、福祉用具の活用が有効です。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。



【写真1: 据え置き式手すり】



【写真2: 離被架】

■ 寝返り、起き上がり動作の工夫

① ベッド柵や手すりの利用

ベッド柵などにつかまると寝返りや起きあがり容易になる場合があります。また腕の力だけで難しければ足をベッド柵やベッド縁に引っ掛けることが有効な場合もあります。電動ベッドではない場合、寝具の横に据え置き式の手すりを設置する工夫もあります。(写真1)

② 離被架の利用

掛け布団の重みで動作が困難な場合、重みを軽減することも良い工夫です。離被架を利用することで布団の引き込みを回避できます。(写真2) 布団に紐をつけて柵に縛ることで代用できます。

■ 寝具選びのポイント

寝返りや起き上がり動作を容易にするため、電動ベッドの利用を考えてみてはいかがでしょうか。(写真3)

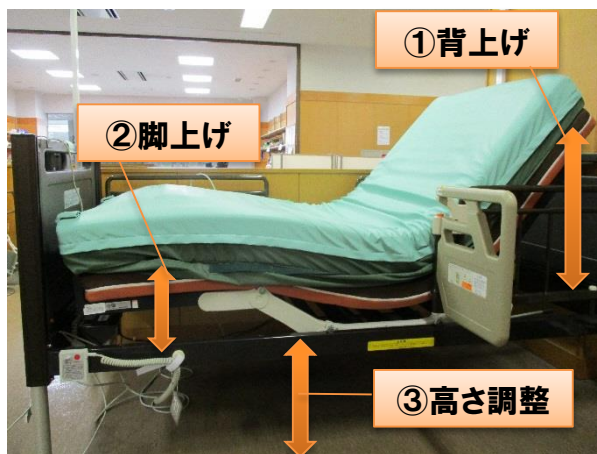
電動ベッドには、

- ① 背上げ機能
 - ② 脚上げ機能
 - ③ 高さ調整機能
- があります。

背上げ機能を利用することで起きあがり容易になります。

マットレスは硬めのマット～エアマットまで様々な種類があります。

ベッド上での動きやすさなども考慮し、実際に試しながら選べると良いでしょう。



【写真3: 電動ベッド】

～ ALSの方・立ち座り編 ～

令和2年度更新

足の力が弱くなると、立ち上がりが大変となったり、ドシンと座ってしまい腰を痛める危険があります。動作の工夫、福祉用具の活用、生活様式の変更などで、安全に楽に生活を継続されている方が多くいらっしゃいます。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 床からの立ち座りの工夫

- 手の力で代償する
 - ・家具の配置を工夫して手で支持する
 - ・手すりの活用「床置き式起き上がり用手すり(写真1)」
「握りバー(写真2)」
- 注意点
 - ・手に頼り過ぎて、痛めてしまうこと
 - ・時間を掛けて、精一杯頑張ることで、立ち上がった後の動作に支障が出てしまう
- 更なる工夫の方法
 - ・座面が床まで下がる椅子の活用「起立・着座補助機構付き座椅子(写真3)」
・生活様式を和式から洋式に変更
布団やこたつ→ベッドや椅子



写真1: 据え置き式手すり



写真2: 握りバー



写真3: 起立・着座補助機構付き座椅子

横浜市総合リハビリテーションセンター

■ 椅子からの立ち座りの工夫

- 動作の工夫
 - ・効率的な動作方法を意識する「浅く座り、足を引き、おじぎをする(写真4)」
- ベッドや椅子の高さを高くする
 - ・電動ベッドなどの高さ調節を活用
- 手の力で代償する
 - ・両手で太ももを押す
 - ・椅子の肘掛けを押す
 - ・手すりを使う



写真4: 浅く座り、足を引く

おじぎをする

■ 椅子の選び方について

- 市販品を選ぶ時のポイント
 - ・ある程度の座面の硬さと高さが必要
 - ・肘掛けがある
- 注意点
 - ・軽量なものや脚の狭いものは、片側の肘掛けに体重をかけた際の転倒に注意

～ALSの方・移乗編～

令和2年度更新

「移乗」とは、車椅子やトイレの便座などに移り乗る動作のことです。全身の筋肉がバランスを取りながら行う複合的な動きのため、足や体幹、首等の力が弱くなると、難しい動作の一つになります。介護される方も介助者も無理なく安心して行うためには、タイミングや工夫が大切になります。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 移乗することのメリット



- 過ごす空間を移動することで、生活にメリハリができる
- 生活範囲が広がることで、意欲的な生活に繋がりがやすい
- 運動の一部として、身体機能に働きかける（関節可動域の維持・筋肉や骨への刺激など）

■ 立つことが大変な時期

- 座ったまま横移動

[ポイント]

- ・ 座位が安定していること
- ・ 皮膚にトラブルのないこと (写真①) スライディングボード*
- ・ ベッドが高さ調整でき、車椅子の肘掛けや足置きが外せること



(写真①) スライディングボード*

[ポイント]

移乗の際は、移る先が少し低いと楽になります。電動ベッドが便利です。



■ 移乗介助が大変な時期

- 寝たまま横移動

[ポイント]

軽い力で水平に滑らせるだけで、互いに負担なく楽に移乗できます。



(写真②) スライディングボード

- リフトでお身体を吊って移乗

[注意]

住宅の環境・使用場所やお身体の状態に合わせた道具の選定が必要になります。



■ 移乗動作の留意点

- 移る先は安全ですか？
(例) 車椅子 … 足元はすっきりしている？ 車椅子の位置は？ ブレーキはかかっている？
- 福祉用具はたくさん種類がありますが、「お身体の状態」や「時期」に合ったものを選ぶことが重要です。導入に際してはぜひ専門職に相談してみましょう。

～ ALSの方・移動編 ～

令和2年度更新

移動には歩く、車いすを使うなどの方法があります。今回は歩くときの工夫と、座った姿勢での移動方法について紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 歩くときの工夫

- つま先が上がりにくい、足が引っ掛かりやすい
 - ・かかとまで覆われている室内用シューズを使用する(写真1)
 - ・つま先を上げている状態を保持するために装具の使用を検討する(写真2.3)



【写真1: 室内用シューズ】 【写真2: プラスティック短下肢装具】

- バランスをとって歩くのが難しい
 - ・歩行器(写真4)や杖などの歩行補助具を利用する
 - ・手すりやテーブル、棚などの家具につかまって歩く



【写真3: 軟性装具】

【写真4: 歩行器】

■ 座った姿勢での移動方法

- ・ブレーキ付きのキャスター椅子(写真5)などで手で壁などを押しながら移動する
- ・手漕ぎや足漕ぎでまたは介助で車椅子を利用する
- ・電動車椅子(写真6)やシニアカーで移動する



【写真5: ブレーキ付き電動昇降式キャスター椅子】

【写真6: 電動車椅子】

■ まとめ

移動のポイントは、安全で、疲れが少ないことです。その時の歩く能力や体力に合った移動方法を選択し、無理せず安全に移動しましょう。長く歩く時はこまめに休憩をとることも工夫の1つです。

また、移動方法は一つに限らず、例えば、家の中では歩行器を使用し歩行し、屋外は車椅子を使うなど場面に合わせていくつかの方法を併用する場合があります。うまく使い分けて、出かける機会を作っていきましょう。

～ ALSの方・外出編 ～

令和2年度更新

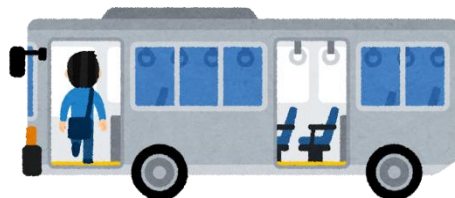
外出は、生活に必要な通勤や買い物などのほか、体力の維持、気分転換といった効果もあります。外出先で効率よく活動するためには、移動に使うエネルギーを少なくして疲労をさけることも大切です。体調に合わせて、時間帯・経路・移動手段を選び、安全に楽しく外出をしましょう。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 外出経路・支払いの工夫

● 経路の工夫

- ・歩く距離が短く、平坦な経路を選ぶ
- ・最寄駅まではバスを利用
- ・電車は空いている車両を選ぶ
- ・駅構内はエレベーターを利用
- ・外出先までタクシー・車を利用
- ・混雑を避けるため、時間帯を工夫



● 運賃支払いの工夫

- ・ICカードや携帯電話のチャージ機能を活用
- ・ICカードは紐の付いたパスケースを利用し、バッグにつけたり、首にかける(写真1)

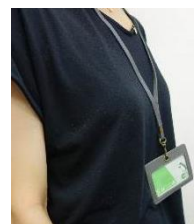


写真1: パスケースの使用法

■ 玄関から道路までの工夫

- 玄関の上がり框等の段差昇降
 - ・手すりや踏み台の設置
- 靴を履く
 - ・椅子の利用
 - ・靴べら(写真2)



写真2: 立ったまま脱ぎ履きできる靴べら

■ 買い物の工夫

- 両手が空くリュック・ボディバックを利用(写真3)
- インターネット注文・宅配サービス
- キャッシュレス決済
- ヘルパーや外出支援サービスの利用



写真3: リュックを背負う工夫
台を利用して持ち上げずに背負う



キャッシュレス決済

～ALSの方・コミュニケーション編 その①～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

ALSにより、声を出すことや手を動かすことが難しくなる場合があります。それにより、困ったときに人を呼ぶ、意思を伝えるために話す書く、が難しくなってしまうことも多いようです。ここでは、円滑にコミュニケーションを取る方法について、数回に分けてご紹介いたします。

■ はじめに

- ・「誰に」「何を」「いつ」伝えるのかなど、場面や状況に応じて方法や道具を選びましょう。
- ・状態像が変化する可能性があります。どのタイミングでどの方法を用いるのか、前もって検討しておくとういでしょう。
- ・声が出にくくなったり、声以外でコミュニケーションをとらなければならなくなったりして、発信側・受け手側双方にとって時間とエネルギーが必要です。そのため、伝える側だけでなく、受け取る側の熱意も大切です。



■ 場面や状況に応じたコミュニケーション

一口にコミュニケーションといっても、伝える内容、相手、場面によって、伝え方は異なります。ここでは、コミュニケーションをとる状況や方法を四つのテーマに分けて紹介します。

関連するページを見て、より理解を深めてください。

- ・人を呼ぶ方法 → その②へ
- ・書いて伝えるための方法 → その③へ
- ・文字盤やコミュニケーションボード → その④へ
- ・スマホや特別な機器 → その⑤へ

～ALSの方・コミュニケーション編 その②～ 令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

何か用事があると、「人を呼ぶ」ことから始まります。ここではその方法について簡単にまとめました。場面ごとに異なる呼ぶ方法について紹介します。

■ まずは、音を出して人を呼びましょう

別の部屋にいる介護者を呼ぶために、以下のような方法で音を出しましょう。

- ・体の一部をたたく、手や足で扉や壁を叩く、蹴る
- ・鈴やベルを鳴らす
- ・市販の赤ちゃん用モニターを設置する
- ・携帯電話やスマホを使う。通話設定を“スピーカー”にすると持たなくても会話が可能。
- ・寝室やトイレなどにナースコールを設置する。ボタンを押す操作が困難な場合は、ご本人の機能に合わせて入力方法を工夫することができる場合がある。



音を出すための鈴やベル

■ 緊急時の人の呼び方

単身生活をされている方や家族が外出して一人になる時間は、緊急時の対応に不安が生じます。ここでは困ったときに家族、支援者、消防署などに連絡するための方法を紹介합니다。

- ・携帯電話やスマホを使う
手で操作するのか、声で操作するのかを決めて、事前に練習しておきましょう。
- ・緊急通報装置を使う
ボタンやペンダント型のスイッチを押すことで連絡できます。押すのが難しい場合は、お体の機能に合わせた工夫が可能な場合があります。機種によっては複数の連絡先登録が可能です。



緊急通報装置の一例

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

ここでは、字を書く際の工夫や、その他の工夫についてお伝えします。

■ 書字の工夫

・書く道具は、手の状態にあったものを使いましょう。持ちにくそうであれば、太いペンを用いたり、ゴム等で太く滑りにくくしたり、クリップをつけたりと、手の状態に合わせて工夫してみてください。



ゴムをまいてすべりにくく



クリップをつけて握りやすく

・書いて伝える方法(筆談)では、紙やホワイトボードの他、磁気を使った筆談器、電子メモパッドなどがあります。



磁気を使った筆談器

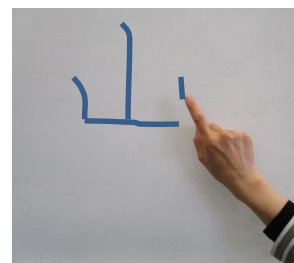


電子メモパッド

■ その他の工夫

空中や机、床などに指や足で書く方法(空書)や、口の形を読み取る方法(読唇)などがあります。

加えて、指さし、視線、ジェスチャーなどを合わせることで、より伝わりやすくなります。

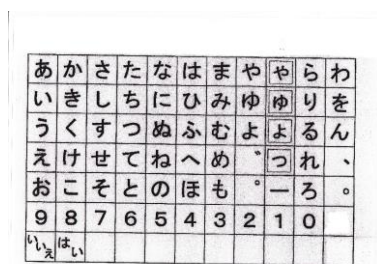


空書の例

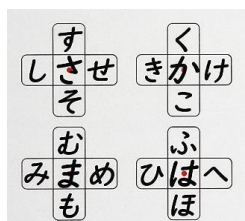
※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■文字盤やコミュニケーションボードによる会話

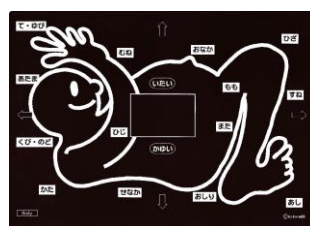
声だけでなく、口の形を読み取る方法（読唇）や筆談などでも伝わりにくい場合に、文字盤やコミュニケーションボードを使うことで、日常的なやり取りが可能になることがあります。市販品もありますが、手作りの場合はB5からA3サイズで厚紙やクリアケースを使用しています。



文字盤(50音式)



文字盤(フリック式)



コミュニケーションボードの例

■どのような状況で使うか

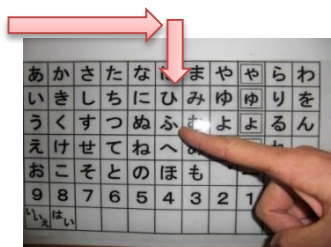
家族・ヘルパー・訪問看護師などへお願いしたいことや、日常的な会話などで使われています。持ち運びしやすいため、外出先で使われることもあります。

■使い方や工夫

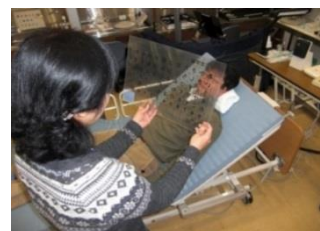
- ・本人が指さす場合、ボードを手の届きやすい範囲に置く、姿勢を安定させる、肘の高さをクッションやタオルを使って調整するなど、使いやすくなる場合があります。
- ・聞き手が指さして動かす場合、伝えたい「行」にきたら合図をしてもらい行を確定し、次にその行で「文字」ごとに指さして、文字を確定する方法があります。
- ・透明文字盤を用いて、ご本人と聞き手の視線が一直線にくるようにすることで、文字を伝える方法があります。



位置や姿勢を調整して使いやすく



支援者が指を動かして文字を確定



視線から文字を読み取る

～ALSの方・コミュニケーション編その⑤～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

今回はスマートフォンやタブレットを活用する方法や重度障害者用意思伝達装置の紹介をします。コミュニケーションにおいては高機能な機械が全ての方に適しているかというところではありません。「会話がしたい」「メールで遠方の知人とやり取りしたい」などの目的を明確にし、いつ・どこで使いたいか整理した上で、まずはお試してみることをお勧めします。

■スマートフォン・タブレットを活用する

●アプリの活用

入力した文字を音声で発信するアプリや筆談アプリなど、コミュニケーションを補う様々なアプリがあります。

目的に合わせて活用するとよいでしょう。



かなトークmini2



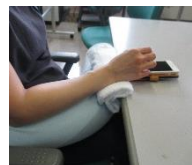
筆談パット



トークン「Eイト」
for iPad

●使用しているスマホ・タブレットの入力が難しいと感じるようになったら・・・

- ・手で持つのではなく操作しやすい場所に置いて使う
- ・肘の下にタオルやクッションを置いて腕を支えるようにする
- ・タッチペンの活用
- ・使いやすいスイッチでスマホ・タブレットを操作する方法も



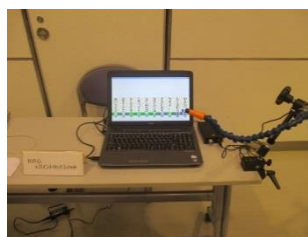
クッションやタオルを活用 カフ+タッチペンの活用例

■重度障害者用意思伝達装置

発話や筆談が難しい方に向け開発されたコミュニケーション支援用具です。操作は各種スイッチや視線での入力など、状態に合わせて行うことができます。

●これらの装置でできること

- ・支持具を用いれば車いすやベッド上でも使用することができます
- ・会話文、文章の作成、音声での発信
- ・メール／インターネット／LINE等
- ・環境制御機能：身の回りの家電の操作



装置と入力スイッチの一例



視線で操作する方法も・・・

●確認したいポイント

- ・やりたいこと（「メールをしたい」「会話がしたい」など）ができるか。
- ・使用時の疲労感は？視線入力は眼精疲労の具合もチェック。
- ・介護者が設定や機器の移動などをする場合、負担感はどうか？

機器のお試し・導入に関しては、主治医や担当セラピスト、お住まいの自治体にご相談ください。

～ALSの方・ホームエクササイズ編～

令和2年度更新

ALSの方にとって、関節の可動範囲を維持したり、痛みを軽減したり、呼吸機能の低下を防ぐ目的で運動は良いとされています。一方で、運動負荷が大きいと悪影響があるともいわれています。運動にあたっては、主治医やリハ専門職に相談して行ってください。

■ 運動時の注意点

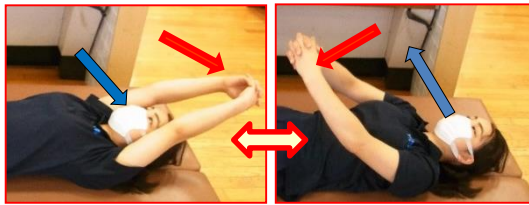
- 運動負荷の調整
 - ・運動負荷は、本人の主観で「楽にできる」程度で行います。
 - ・運動負荷が強すぎる場合、筋力低下を招く恐れがあります。

■ エクササイズの紹介

- ここでは、筋肉や関節を柔らかくしたり、呼吸機能の維持をはかる体操の一例を紹介します。
 - ・動作がやりやすい状態を維持します。
 - ・痛みの予防につながります。

★ゆっくり動かしてください。動かせる範囲でいっぱいまで動かしたら10秒程度保持します(⑤以外)。

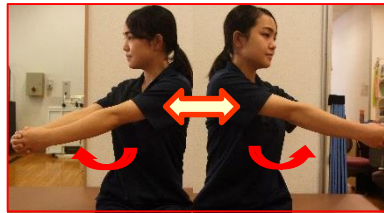
①腕の挙上運動



息を吸いながら
両腕を上げる

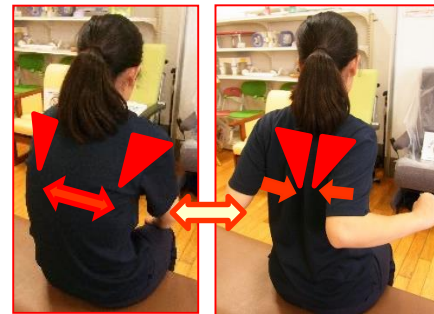
息を吐きながら
両腕を下げる

②体幹の回旋



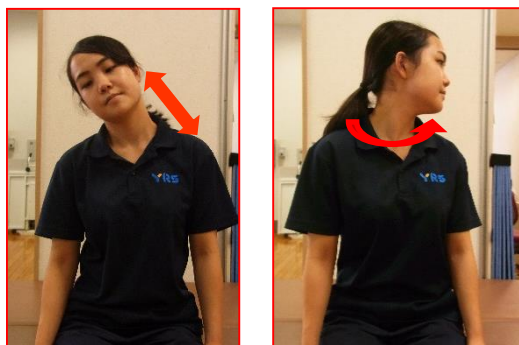
手を組んで回旋

③肩甲骨の運動



肩甲骨を外側に 肩甲骨を内側に

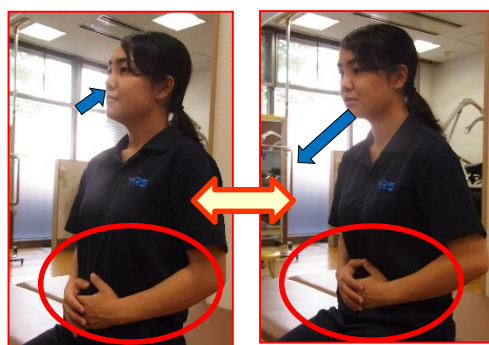
④頸部のストレッチ



側方(左右)

回旋(左右)

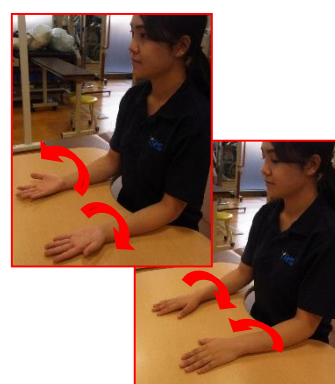
⑤腹式呼吸・口すぼめ呼吸



鼻から吸う
腹部は膨らませる

口をすぼめて吐く
腹部はへこませる

⑥前腕のストレッチ



手のひらを上下に

～ALSの方 家事の工夫編～

令和2年度更新

ALSでは、筋力低下により立位の作業や道具の操作が難しくなります。家事は単純なものから複数の工程のものまで数多くありますが、今回は調理や洗濯動作の作業環境の工夫や自助具などの便利品の活用方法を紹介します。

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 行っている作業を整理しましょう

家事の動作を振り返り、疲労や負担の少ない移動方法や作業時の姿勢、楽に行える手の動きやリーチ範囲などを確認しましょう。それぞれの動作を整理しながら、簡単に、容易に、スピーディに行うことができる環境や方法を検討しましょう。

■ 調理動作の工夫



トングの活用



ワンプッシュ式の
保存容器



シリコンラップ

- ・椅子などを用いて座りながら行う
- ・食器類の運搬にはワゴンを活用する
- ・半調理品などを活用して作業の手間を省く



吸盤手すりによる

冷蔵庫の開閉動作の工夫



ペットボトルオープナー

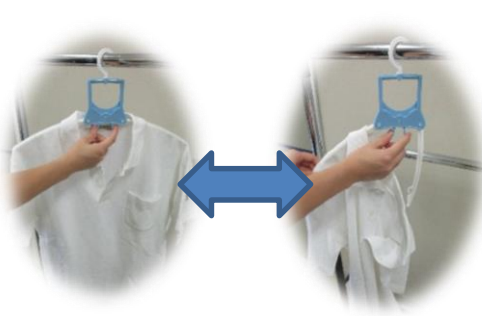
■ 洗濯物を干す動作の工夫



腕の負担を少なく
するために竿の
高さを調整する



立ち作業に負担がある
場合は座った姿勢で
干せるようにする



ワンタッチで開閉するハンガーの活用

～ALSの方・ICT機器を楽しむ～

令和2年度更新

※動作のやりにくさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

ALSでは、ICT機器の操作が思うようにできなくなることがあります。
このような場合でも使い慣れた端末を継続して使用方法をご紹介します。

■ スマートフォンやタブレットの操作が上手くできない

このようなことはありませんか？

- 操作していない指が画面に触れてしまう
- 指が思うように動かせないが、特定の動きであれば、繰り返し動かすことができる
- 操作しやすい位置に置くと、画面が見にくくなる
- 首を保持することが難しいため、操作を続けることができない

機器を置く位置、姿勢、操作方法、自助具の使用、設定変更や専用のインターフェイスにより改善することがあります。今回は、設定変更やインターフェイスを中心にをご紹介します

■ マウスで操作する

- Bluetooth接続により、マウスの使用が可能になる場合があります
- スマートフォンやタブレットの設定が必要です

■ スイッチで操作する

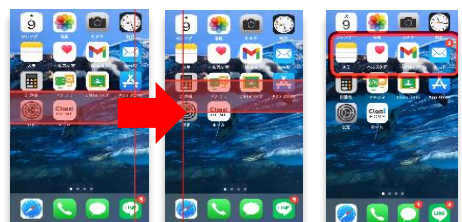
- Bluetoothスイッチインターフェイスを使用して外部スイッチで操作する方法があります
- スイッチ操作画面①は十字の帯、スイッチ操作画面②は項目の選択をすることで特定のアプリや文字を決定します



■ 画面をテレビに映す



Bluetoothスイッチインターフェイスとスイッチの例



スイッチ操作画面① スイッチ操作画面②

- 画面を操作しやすい位置に置き、テレビに映し出すことができます
- 上記の外部スイッチを使用する際、操作しやすい姿勢で入力が可能です

※ 操作変更の可否は、機種などにより異なります