

高齢者・障害者のための

# お役立ち手作り 自助具

自助具とは、運動機能などに障害のある人のために、自力で日常生活動作を行えるように工夫して作られた器具・道具をいいます。

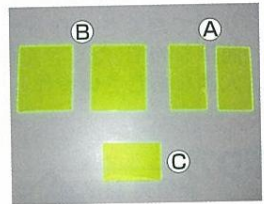
提供 / 社会福祉法人 北九州市福祉事業団 福祉用具プラザ北九州  
〒802-8560 福岡県北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター1階  
TEL. (093) 522-8721 FAX. (093) 522-8771

## 紙パックホルダーを作ろう

手の力のコントロールが難しく、紙パックを持ったとき中身がこぼれてしまう方。握る力のコントロールが未熟な子どもなどにおすすめ！

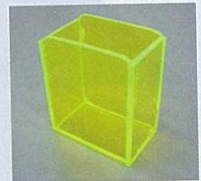
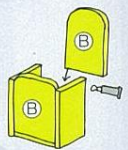
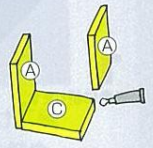
### 材 料

- ・ アクリル板 (厚さ3mm)
  - ① 50×80mm 2枚 (横板)
  - ② 68×77mm 2枚 (前後)
  - ③ 50×68mm 1枚 (底板)
- ・ プラスチック用接着剤



### 作り方

- ① アクリル板を上記の寸法にアクリルカッターや電動糸鋸などで切ります。
- ② 切り口を水やすり (耐水ペーパー) できれいに磨きます。
- ③ 底板 ③ の短辺の両側に横板 ① を接着剤でつけます。
- ④ 左右の横板で挟むように前後の板 ② もつけます。
- ⑤ 角を耐水ペーパーで磨いて丸くします。



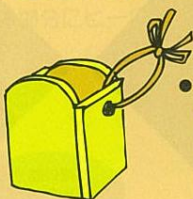
### 使い方

中に紙パックを入れてストローをさし、紙パックホルダーを持って飲みます。

### 応 用

- 紙パックホルダーの大きさはいつも飲んでいる紙パックの大きさに合わせて作ることができます。
- 紙パックの横の長さや幅を計り、+2~3mmの大きさに作ると入れやすいです。このとき、アクリル板の厚みを考慮しましょう。
- ホルダーの縦の大きさは自分の使いやすい高さで構いません。自分の好きな形にしても面白いですよ。

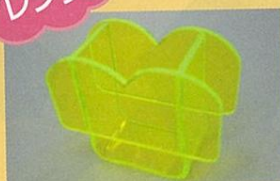
- 端に穴を開け、紐を通すと持ち運びがしやすくなります。



- 前後の板に穴をいくつか開け滑り止めにしてもよいでしょう。



### アレンジ!



- 横板と底板の幅を紙パックの幅+2~3mmで作り、前後の板を好きな形に切って上から貼るようにします。

※このコーナーの自助具は全国の先輩方のアイデアを福祉用具プラザ北九州で作製・改良したものを掲載しています。