

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

# 手の機能を助ける リハビリテーションや 道具の工夫

## 監修

国立病院機構北海道医療センター

医師

石川 悠加 先生

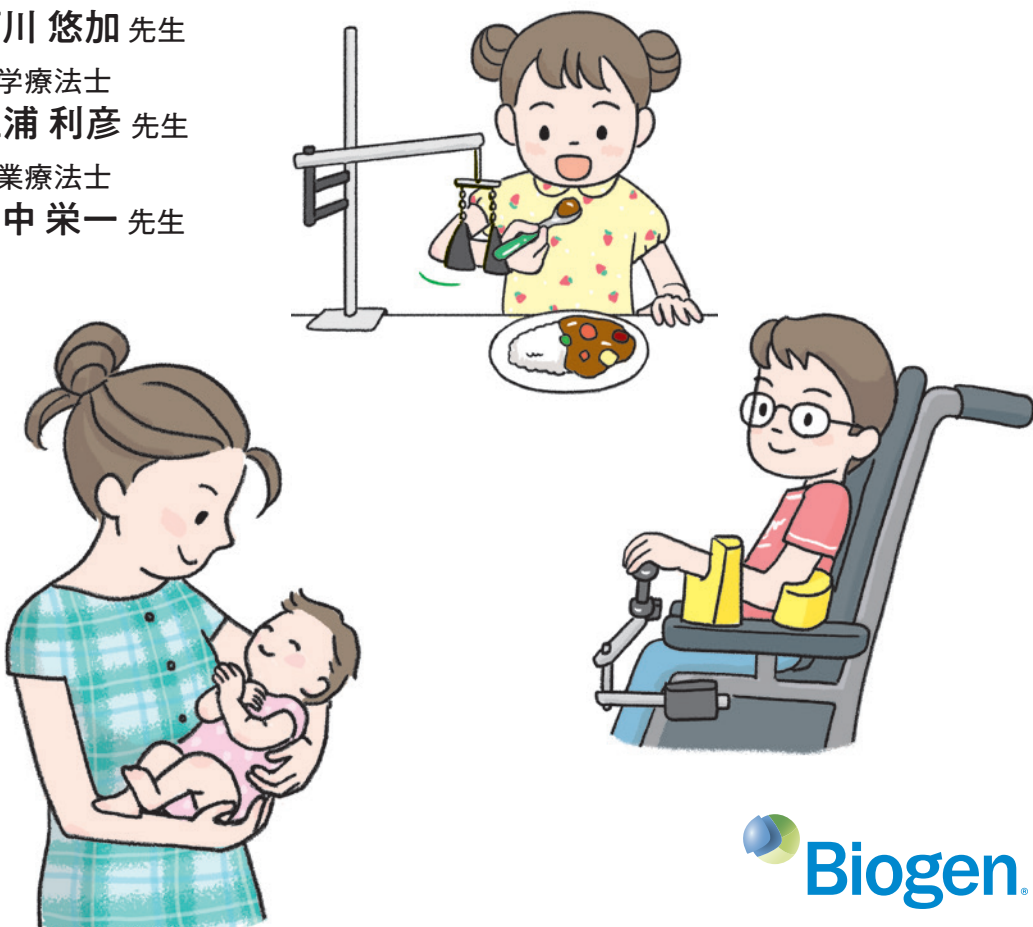
理学療法士

三浦 利彦 先生

作業療法士

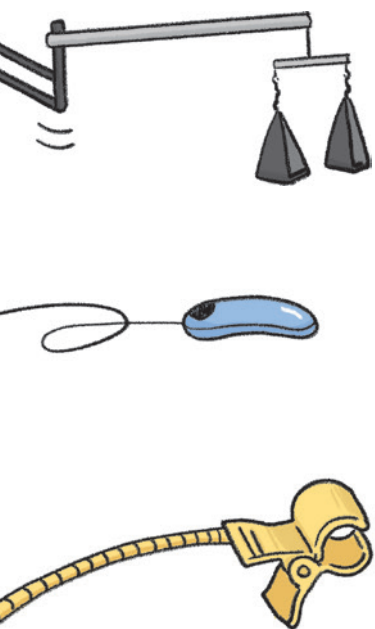
田中 栄一 先生

■ リハビリテーションを行う時は  
主治医の指示に従ってください



## 手の機能を補って活動や経験を広げよう

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんでは手の届く範囲が限られ、重いものをもつことが難しいという方が多くいらっしゃいます。手が不自由だと日常生活に不便が生じるばかりでなく、手を使う経験や活動の幅がせばまってしまう心配があります。手の機能を補うことは普段の生活を豊かにすることにもつながります。



## 手の機能を引き出すポジショニング

手の機能を最大限に引き出すには、手の届く範囲で、できるだけ小さな力で手を動かせるように環境を整えることが重要です。手の機能は患者さん一人ひとりで異なりますので、このパンフレットで紹介しているさまざまな工夫を参考にしてみてください。

※本パンフレット監修の田中栄一先生が携わっている下記のホームページやfacebookにも参考情報が掲載されています。

ひらけごま ホームページ  
<https://www.hirake55.com/>



ひらけごま facebook  
<https://www.facebook.com/hirake55/>



## 目的がはっきりすれば方法が広がる

手を動かしやすくなったら何をしたいか、考えてみたことはあるでしょうか。例えば、自分の手で本がもてるようになれば読書がしやすくなるかもしれません。しかし読書自体が目的ならば、書見台を使ったりタブレット端末の読み上げ機能を使ったりして、今すぐにでも読書を楽しむことができます。このパンフレットでは手の機能を補う工夫を紹介していますが、「手を使う」ことにこだわらなくても、いろいろな方法があることに気づいてほしいと考えています。

## 作業療法士に気軽にご相談を

SMA患者さんの中には、長年の療養を通して自分なりに編み出した方法に慣れているので不便を感じない方が少なくないかもしれません。そのため、本当はもっと効率的な方法があるのにそれに気づかないという心配があります。

そのような心配を防ぐために、何か困った時だけでなく、自分の生活を振り返るきっかけとして気軽に医療スタッフに相談してみてください。特に作業療法士は、日常の動作や作業の方法について患者さんと一緒に対策を考えていくことを専門としています。

遊びや学び、仕事などにあなたの手の機能を十分に引き出せるように工夫を重ねていきましょう。



筋力維持  
発達援助

手もとが見えると  
手を動かしやすくなります

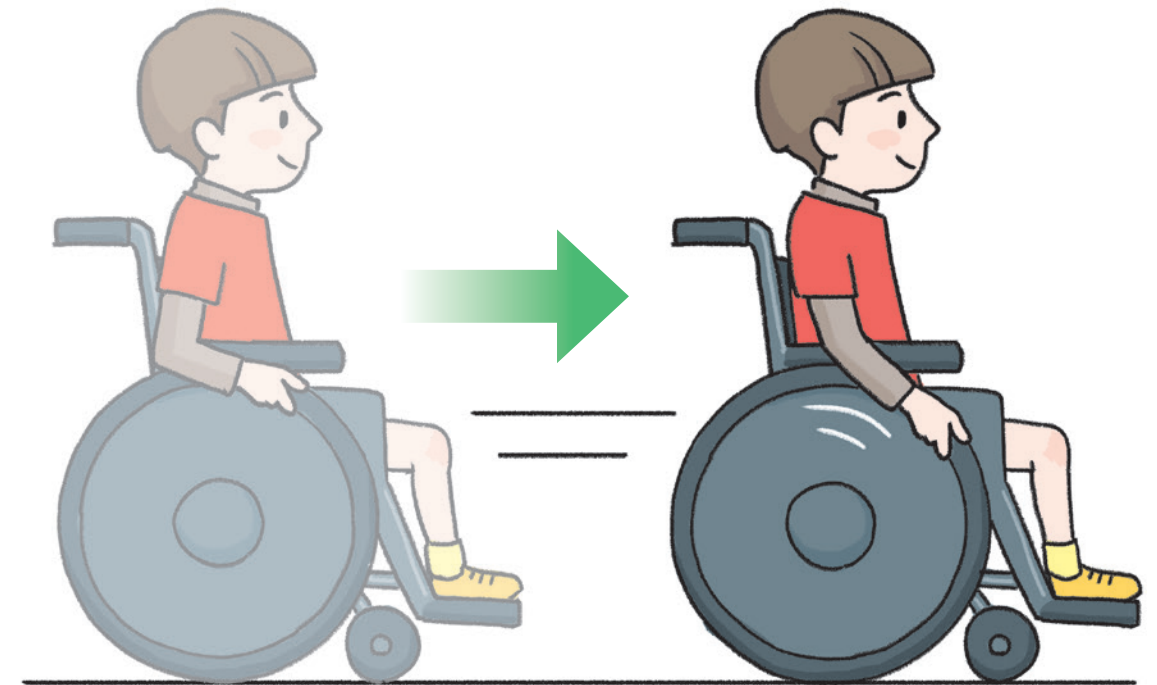
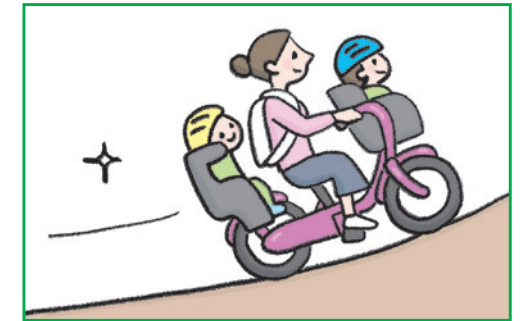
コードで吊ると  
手の重さが軽くなって  
動かしやすくなります



タンバリンなどを手で叩くと  
音がするので  
反応が返ってくる体験にも  
なります

電動アシスト車イスでは  
電動アシスト自転車と  
同じように少ない力で  
車輪を回すことができます

車イスに乗って  
自分の力で前に進むという  
経験にもなります



手が見えて動かしやすい  
姿勢をとります

少しの力で効率的な動きを  
引き出します



## 腕の装具

食べやすく



手の重さを軽くする  
器具を使って  
食事や筆記などの動作を  
行いやすくします

もちやすく



スポンジやクッションなどで  
手の下に空間をあけて  
力を入れやすくします

書きやすく



手を動かしやすい力を入れ  
今ある手の機能を最大限  
手を楽に動かせると動作  
やすい姿勢を整えて  
に発揮しましょう  
を長く続けやすくなります

押しやすく



腕を支える器具を使って  
手を動かしやすいように  
します

腕を支える器具を使って  
手に力を入れやすいように  
します

## 道具の工夫

スティックの先に  
すべりどめをつけると  
使いやすくなります



見やすく手の届く場所に  
作業台を近づけます



バルーン風船など  
自然に手の届く  
範囲が広がる遊びも  
楽しいですね

道具を使って手の届く範囲を広げたり  
手の届く範囲に対象物を引き寄せたりして  
手を使いやすくしましょう

道具を使って  
手の届く範囲を広げます

道具を使って手の届く範囲に  
作業スペースを引き寄せます



絵を描きやすいように  
大きなクリップで  
キャンバスや資料を  
固定します



小さく軽い道具を使って  
手の機能を引き出します

固定器具を使って  
手の機能を引き出します

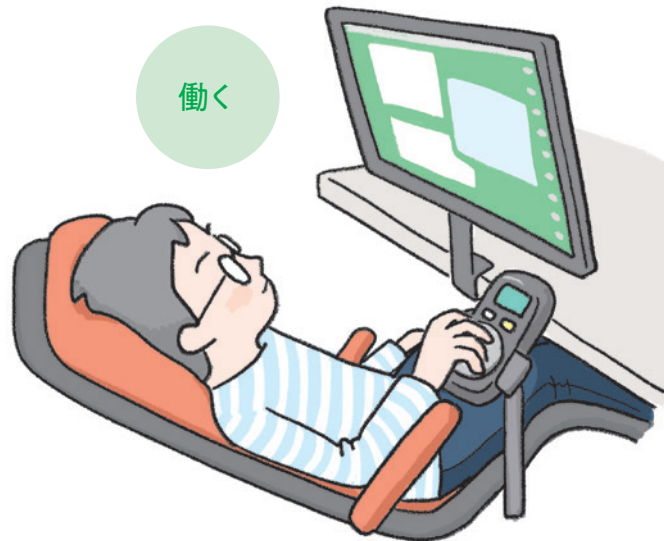


遊ぶ



学ぶ

働く



遊ぶ、学ぶ、働くなど  
それぞれの年代で  
大切な活動があります

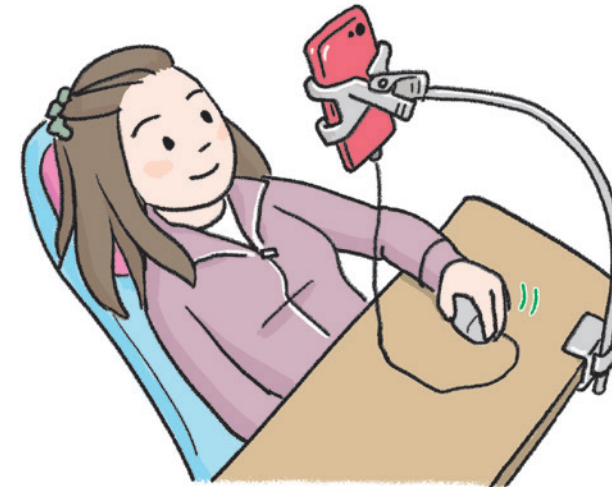
自分の手だけでなく  
デジタル機器も活用して  
活動の幅を広げていきましょう

## 画面の位置

顔の正面に  
画面を設置します



スマートフォンなどは  
アームで画面を固定して  
マウスで操作することが  
できます



デジタル機器の  
画面や操作部分は  
そのままでは使いにくい  
ことがあります

見やすい位置に画面を置き  
使いやすい位置に  
操作部分を置きましょう

### デジタル機器を使って 活動の幅を広げます

### 画面を顔の正面に配置します

## 方法を増やす



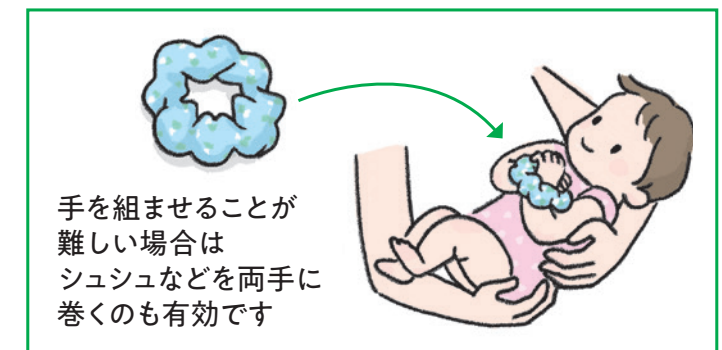
## 介助の要点

エルゴメータを手で回すと  
肩やひじ、腕全体のリハビリになります



手をベルトで固定して  
自動で回転させる  
機械もあります

両手を前で組ませると  
抱っこしやすくなります



場面・機能に合わせて  
方法を変えてみます

腕のリハビリや抱っこの方法を  
工夫します





脊髄性筋萎縮症 (SMA) の  
患者さんに向けた

## 手の機能を助ける リハビリテーションや 道具の工夫



資料請求先

**バイオジェン・ジャパン株式会社**

〒103-0027 東京都中央区日本橋一丁目4番1号

2020年11月作成  
Biogen-82304  
SPI125AR01