

在宅でのリハビリ『洗濯』

作業療法士 中沢宏彰

今回は片麻痺のある方の片手で洗濯をする際の方法についてお話しします



洗濯は「洗う」「干す」「たたむ」などの工程があります。洗濯物を洗う際は、洗濯機を使用し片手でも比較のおこないやすい作業だと思います。しかし洗濯物を「干す」「たたむ」といった作業は片手では難しいことがあります。また干すためには立ったり、移動したりといった動作が安定し行える必要があります。干す場所の工夫も必要になってきます。

そこで今回は洗濯物を干す際の方法を中心に話します。

1. 洗濯物は洗濯ばさみで留めやすいように薬指と小指で持つ
2. 親指と人差し指で洗濯ばさみをつまみ
3. 洗濯物を留める

初めは上手くいかないこともありますが、練習して慣れていきましょう。



洗濯物をつかむ場所がポイント

▶手前から洗濯物を洗濯ばさみがつまみやすい形にして、留めていきます。

◆それでは、ピンチハンガーを机の上にひっくり返しにして留めていきましょう！



洗濯ばさみを留め易い形にします



洗濯物が留め易くなりました

留め終わったらピンチハンガーを半分に折り、フックを持ち上げて立て、ピンチハンガーを広げれば、干すことができます。



ハンガーを半分に折り、持ち上げます



ハンガーを広げて出来上がり!!

洗濯物を干す際は、高い場所に無理に干そうとせずにタオル掛けを利用するのも一つの方法です。またバルコニーへの出入り口の段差や洗濯物をもって移動する際には、十分に注意しましょう。

