

片手で爪を切る方法

作業療法士 中沢宏彰

今回は片麻痺の方の
片手で爪を切る方法に
ついてお話しします



爪が伸びると、皮膚に爪が食い込んでしまい傷つけてしまう恐れがあります。また爪と皮膚の間に汚れをため込みやすく不衛生になりやすくなります。片麻痺になると麻痺手の指が伸ばしにくく、爪を切りにくくなりますが、最も難しいのが健側手の爪を切ることです。今回は爪を切る際の方法をお話ししていきます。

1. 麻痺手の爪切り

麻痺手を膝やテーブルなどの上に置き、安定した状態で行います。指の握りこみが強い方は丸めたタオルを握り、指を伸ばすようにすると爪が切りやすくなります。また手首を曲げると指が伸ばしやすくなります。



2. 健側手の爪切り

健側手の爪を通常の爪切りを使用して切るとは、難しい方もいます。

片手用の爪切りや麻痺手で押して切れる爪切りを使用すると、健側手の爪を切ることが出来るようになります。慣れないうちは操作が難しく、深爪をする恐れや、皮膚などを傷つけてしまう恐れがあるため、使用する際は注意が必要です。れる方の身長に合わせて適切なサイズのものを使用することが大切です。



爪切りを使用するほかに“爪用やすり”などを使用する方法もあります。今回紹介した方法は一例です。その方の状態によって方法や手段は変わってきます。参考にしてみてください。

台座付き爪切り例

