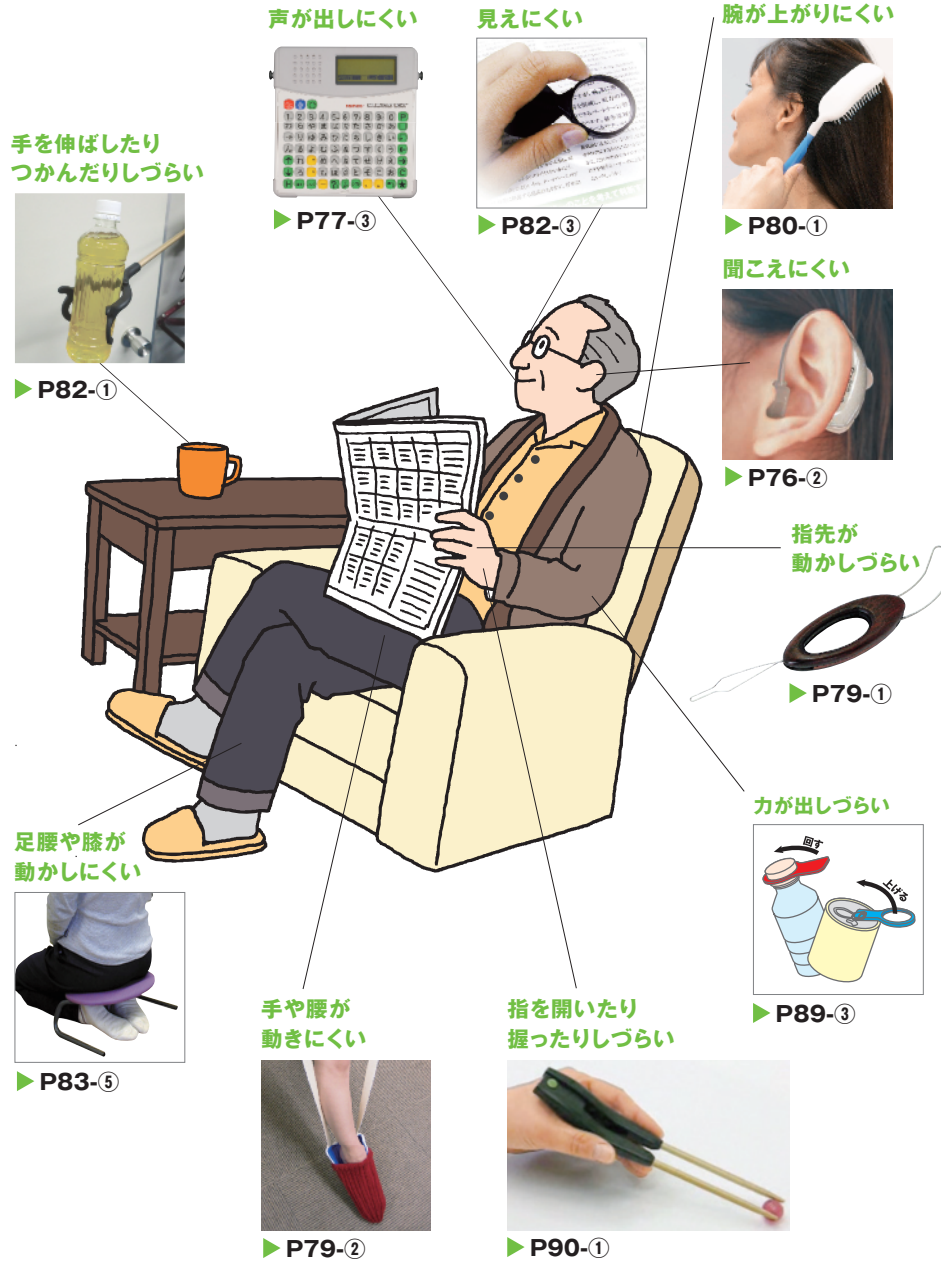


体のうごきと五感のはたらきを助ける道具で「暮らし」いきいき



「暮らしやす」

何でも自分でできると
毎日の「暮らしやす」が楽しくなります

自分らしい暮らしを広げる「自助具」

年をとるにつれて体のさまざまな機能が変化し、日常生活の中で不便なことや助けを借りたいと思うことが出てきます。そこで活躍するのが、これから紹介するさまざまな「自助具」です。自助具とは、読んで字のごとく「自らを助ける道具」。ボタンを留めるといった日常生活の動作から、テレビを見るなどのちょっとした気晴らしまで、誰に気兼ねすることなく自由にのびのびと生活することができます。「トシだから」とあきらめず、自分に合った道具を見つけて自分らしい暮らしを楽しみましょう。