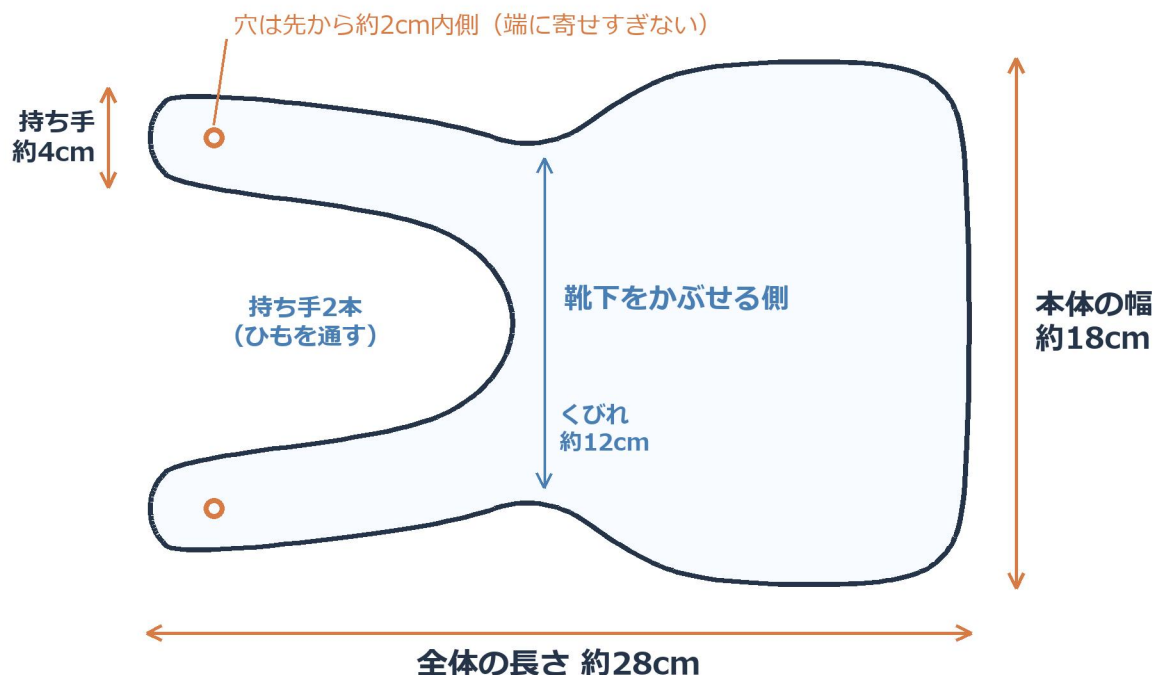


手作りソックスエイドの作り方

100円ショップのまな板シートで作れます（形の目安・準備するもの・注意点）



- ・2枚目が実寸大の型紙です。「実際のサイズ（100%）」で印刷してください
- ・形は目安でOK。足の大きい男性は、型紙の線の1cmほど外側を書いて、ひと回り大きく

準備するもの

- ・まな板シート 1枚（約36×25cm。少し厚めのものがおすすめ）
- ・ひも 2本（座ったまま、足元から手元まで届く長さ）
- ・油性ペン・はさみ・定規・穴をあける道具（目打ちなど）

作り方

1. 型紙の上にシートを重ねて、油性ペンでなぞる（型紙を切り抜いて当ててもOK）
2. 線にそって切る（角は丸く切ると、肌に当たっても痛くない）
3. 持ち手の先から約2cm内側に、穴を1つずつあける
4. 穴にひもを通して、しっかり結ぶ

使い方

1. 椅子に座り、本体を丸めて、靴下をつま先まで深くかぶせる（中に手を入れて、広げるように形を整える）
2. ひもを持って足元に下ろし、つま先を入れて、指先で靴下のつま先まで進める
3. つま先まで入ったら、ひもをゆっくり引く（靴下はくるぶしのあたりで止まる）
4. 最後は手で引き上げて整える。くるぶしまで手が届けば大丈夫

注意点

- ・薄いシートは、靴下の口が狭くなって履きにくいことがあります
- ・穴が端に近いと、裂けやすくなります
- ・ひもは強く引っ張らず、ゆっくり引いてください
- ・ひびや裂け目が出てきたら、作り直してください
- ・足の感覚が鈍い方（糖尿病などで）は、使ったあとに肌に赤みや傷がないか見てあげてください
- ・股関節の手術のあとなど、避けたい姿勢がある方は、担当の医師やリハビリに確かめてから使ってください



持ち手

手作りソックスエイドの型紙（実寸大）

- ・「実際のサイズ（100%）」で印刷してください
- ・下の目盛りが10cmあるか、定規で確かめてから使います
- ・シートを上重ねて、線をなぞります
（型紙を切り抜いて、シートに当ててなぞってもOK）
- ・○の位置に、ひもを通す穴をあけます
- ・足の大きい男性は、線の1cmほど外側をなぞって
ひと回り大きく作ってください



持ち手