



ペットボトルのキャップ 開けるの辛い？

コロナウイルスの影響で、最近はジムに行くのをやめて、なるべく歩いている宮下です。でも腰痛や手の痛みは以前より少なくなったみたいで、実は筋トレのやり過ぎだったのか。そんなはずは・・・

さて今回はペットボトルのキャップを開けるのが辛い話です。指が痛いときに、ペットボトルのキャップを開けるのに苦労しますね。調子がいい時でも、ぐっと力を入れると指や手首がズキンときてしまうこともあり、しまったと後悔することもしばしば。おっかなびっくり開けていました。以前働いていた病院の自動販売機には、コインを入れる横にオープナーがついていたので、ハンディタイプはないか、使い勝手のいいのはどれかと、いろいろ試してみました。

今とても助かっているのは吸盤で冷蔵庫に貼り付ける「スマイルオープナー」(896円)(写真①)。おもわず笑顔になってしまうスマイル君の口の所にキャップを差し込んでボトル本体を両手で(片手でも大丈夫)回して開けるのですが、開く時のパキパキという感触がなかなか快感です。



写真②



写真③



▲冷蔵庫にスマイル君を貼ってお茶のキャップを開ける宮下所長

写真①

さて持ち運び用には軽くて薄くて、色が派手なので靴の中で見つけやすい貝印オープナー(880円)(写真②)を使っています。でもちょっと握力がいるかな。

ウィダーインゼリーやOS-1ゼリー(下痢した時、熱中症の時など飲みますね)のキャップを開けるのも力がいらしますが、花柄の「リッチェル使っていていいね!キャップオープナー」(550円)という製品があります(写真③)(大きい穴の方ではペットボトルの蓋を開けることができます)。先端でプルトップ缶のふたも開けられます。ストラップ用の穴があるので、首にぶら下げておくこともできます。

握力はないが手首が回せる人、握力はあるが手首を回すと痛い人、いろいろな状態の人がいるのでそれに合わせて探しましょう。

他によく診察室で話に出す便利な道具としては、背中に軟膏を塗る時に使う「軟膏ぬりちゃん」、湿布を背中に貼るときの「一人でペタンコ」なんてのもあります。機会があれば紹介します。とりあえずは孫の手の甲側でも塗れますしね。