

## 片手でも、料理がしたい！！

片麻痺などで片手が使いづらくなると料理をするのは大変です。今月はそんな時に活躍する便利グッズやちょっとした工夫を、利用者さんと一緒にお伝えします。



### 片手での料理が大変な理由

- ①包丁やピーラーを使うときに材料を押さえることが難しい
- ②両手が使えないので、手が届く範囲が狭い
- ③利き手がマヒ側の場合、非利き手で菜箸などを扱うことが難しい

#### ①準備（環境や道具）

- ・スペースを広くする
- ・道具や材料は手の届くところに準備する



#### ②袋を空ける

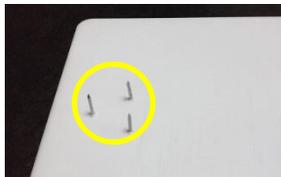
洗濯ばさみで固定  
※レトルトの袋を開けるときに便利



#### ③包丁で切る

釘付きまな板を使う

野菜が動かないので切りやすい！！



釘に野菜を刺して固定する



#### ④炒める

トンクを使う

盛り付けも楽チン♪



菜箸よりも簡単に混ぜることができる



#### 釘の打ち方



まな板の裏から  
ステンレスの釘を3本打つ

※鉄釘はさびるので使わない！

病気になって初めて料理をしました。どうやって片手で皮をむいたり、切ったりするのか不安でしたが、意外と簡単でした。俺でも出来た！



#### 退職する職員からの挨拶



坂田 香奈恵

約3年間大変お世話になりました。初めて宮古に来たときは知り合いもいなくてドキドキしていましたが、みなさんに優しく迎え入れてもらいあっという間に慣れることができました。今では本当のふるさとのように感じています。これからは新潟で働きますが、必ずまた遊びにきます！本当にありがとうございました。