

# 浜 通 信

30年2月1日  
52号発行

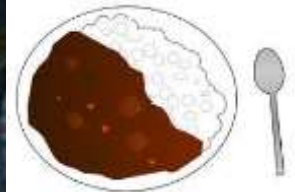


## 浜通り訪問リハビリステーション

### 作る楽しみを～調理用自助具の紹介～

2月に入りましたが寒さが身にしみる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザ等が流行っておりますので、栄養補給や休息など体調管理に留意してお過ごしてください。

今月の通信は“調理”に関してお話しします。“調理”には様々な工程があり、特に主婦として関わってきた女性にとってはそれまでの方法でできないからと諦めてしまうこともあるかと思えます。そこで今回は特に切る・皮を剥くに関係する自助具の紹介を通じて、色々な方法での調理動作をご提案したいと思います。



#### ◆くぎ付きまな板

片手が不自由で野菜の皮むき等で苦慮されている方の為に、市販のまな板にステンレス製のくぎを打ち込み、加工する野菜をくぎに差し込むことで固定できるようになります。



#### ◆力の入りやすい包丁

片手で材料を切る際に、輪状の持ち手を持つことでしっかり力を伝えることができます。また持ち手の下部をまな板につけることにより、てこの原理を用いて少ない力で切ることができます。

調理は今回紹介した切る・皮を剥く工程だけではなく、何を作るか考える、味付けをする、煮込む・炒める等の作業工程があります。一度に全部やろうとすると大変なので、最初の内は協力者の方に一部を手伝っていただき、まずは調理をする楽しさを体感することが大切となります。

