

## 家族のために料理を作りたい！

現在、Aさんはリハビリ時に調理練習をしながら、夕食作りを行っています。  
今回はその中から、調理する際の工夫を一部ご紹介します！

### 当事業所を利用しているAさん



60代女性 要介護1  
診断名：小脳出血  
症状：左半身の麻痺  
左上肢のふるえ  
目標：  
週1回、夕食を作る

### ①電子レンジで温めて 食材を軟らかくする

カボチャなど固い食材は軟らかくすることで  
切る時に弱い力で押さえることが可能。



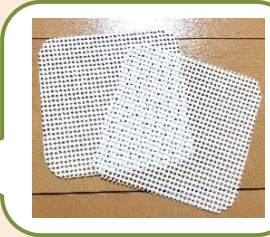
### ②食材を切ってから皮をむく

人参や大根など丸い食材は  
最初に食材を切り、平らな切り口を下にして  
まな板に置くことで安定。

左手が  
ふるえないから  
ピーラーで安心して  
皮がむける！



### ③滑り止めマットを敷く



材料を混ぜる際にボールが固定され  
力が弱くても支えられる！  
100円ショップ等で購入可能。

### ～Aさんとお孫さんの感想～

左手がふるえるので、ピーラーを使う  
のが怖かったが、今では慣れて使える  
ようになった！調理を始めた時よりも  
だんだん早く作れるようになって良か  
った。今後もできる範囲で夕食を作り  
魚料理や鍋料理にも挑戦したい！



【餃子作りをした時の様子】

はじめて一緒に  
作った餃子  
おいしかった！  
また作ってね！

この他にも調理する際の工夫はたくさんあります。症状によっても異なるので  
いつでもリハビリスタッフにご相談ください。一緒に考えていきましょう！

