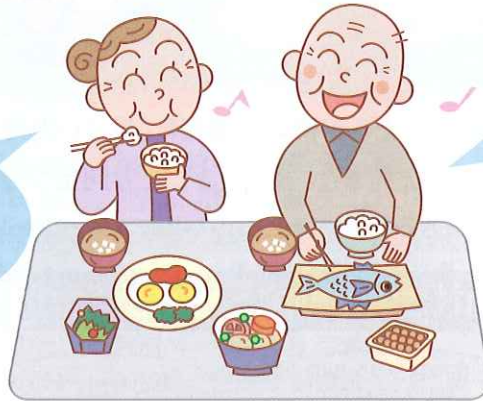




日々の食生活のために

私たちの体の機能は常に変化しています。予期せぬ病気やけが、そして年を取ることによる変化から暮らしの中に「不便さ」や「できにくくなった」ことが増えていきます。

今回は「食べる」をテーマに、「日々の食生活が前向きに変わるかも知れない」用具を一部ご紹介します。



若い時には意識せずにできていたことがなんとなく、そして明らかにできにくくなってはいませんか？

調理も食べることも手先の器用さや筋力の低下、口腔の機能などに大きく影響されます。

買い物の工夫

●リュックを背負う、シルバーカーを使う、重い物や大きい物は注文して配達してもらうなど、買い物の仕方でも工夫しましょう。

●こぼしにくい、すくいやすいお皿や、持ちやすいカップ、むせにくい湯飲みなどの工夫された食器があります。

食べるための工夫



ほかにも、工夫されたはしやスプーン、フォークなどがあります。

ユニバーサルデザイン(より多くの人に配慮した)の製品も出ています。使う人は一人ひとり異なりますので、**使用目的**や**体の機能**を理解して選び、できれば手にとって試みましょう。また**専門家のアドバイス**も大切です。

- 料理の量に比べて、鍋や釜のサイズが大きくないですか？
- 従来の調理方法にこだわりすぎて、作るだけで疲れていませんか？ 上手に手抜きする工夫も考えてみましょう。

多用途ミキサー

つぶす、きざむ、泡立てる、混ぜる、スライスなどの機能を使って、下ごしらえを簡単に！



調理の工夫



シリコン製鍋つかみ

熱いものもつかめて、滑りにくい手袋型。固い瓶のフタを開けるのにも使えます。



キッチンバサミ

包丁感覚で、いろいろ使えます。



電子レンジ

便利な電子レンジですが、必要な機能だけのシンプルな機種の方が、使いこなせそうです。



フライパン

しっかり持てる形をしている鍋やフライパンで、安心して調理を！

使う人の目的と体の機能に合った用具を選択することが大切です。

自助具も含めて福祉用具を多数展示して、相談をお受けしております。

●お問い合わせは **秋田県介護実習・普及センター** (LL 財団内) 介護講座担当
 〒010-1412 秋田市御所野下堤 5-1-1 TEL.018-829-2777 FAX.018-829-2770
 Eメール ll@akita-longlife.com ホームページ <http://www.akita-longlife.net/>