



「うまくできなくなってきたな」と感じることはありませんか？

体のどこかに痛みや不安があることで、料理や掃除など、家でのちょっとした動作ができなくなってくると、生活そのものに支障をきたす場合があります。しかし、少しの工夫やコツを知っていれば、解決できることもあります。毎日の家事や動作は、効率よく、楽に安全に行えるようにしたいですね。今回はこの「ちょっとした工夫やコツ」の一例をご紹介します。

料理の過程で困ったときの工夫・コツ



包丁が扱いにくい

- ・力が入りにくい場合は、滑り止めとしてビニールテープを包丁の柄に巻き付けて太くすると力が入りやすくなります。
- ・包丁を使いにくくても、スライサーを使うと野菜などをきれいに切れます。

★持ち手付きの包丁（写真左）、てこの原理を応用した包丁（写真中央）、みじん切りのしやすい両手包丁（写真右）など、便利な道具も市販されています。

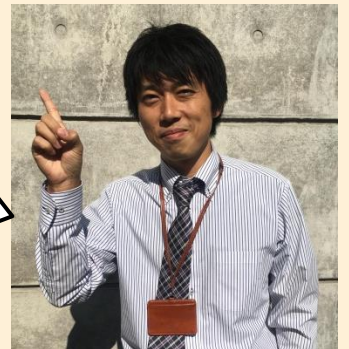


鍋やフライパンが扱いにくい

- ・食材の加熱には、電子レンジを使う（蒸す、焼く、ゆでるなど）もでき、洗い物も少なく済みます。

★魚を焼く、パスタを茹でるなどができる専用容器も市販されています。

最近はコンビニでも小分けになった惣菜や生鮮食品が買えて便利です。しんどいときは頑張りすぎず、うまく利用したいですね。



地域包括支援センター職員



立ったままの作業がしんどい

- ・シンクに寄りかかり、体を支えて作業する
- ・椅子を置いて、皮むきなど座ってできる下準備は座って行う

★台所周りのテーブルなどの配置を変えて移動のムダをなくしたり、手が届く範囲内に調理用具を置いたり、環境を改善して調理作業（切る・洗う・火を扱う）が一直線上でできれば楽になります。



調理は脳の活性化に

火や水や刃物を使って食材を加工していく行程は、視覚・聴覚・嗅覚・味覚などの刺激となり、出来上がりを期待することで脳の活性化にもつながります。

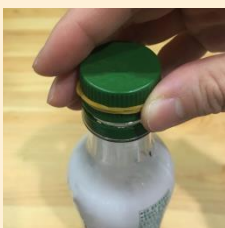
「食べること」は、健康で自立した生活の基本です。調理済みの食材や便利な道具も活用しながら、ごはんを美味しくいただきましょう。

ボトルやビンのフタが開けにくいときの工夫・コツ

■身近にある道具を使って

- ・ゴム手袋をはめて開ける
- ・輪ゴムをボトルのフタや、ビン本体に何重にも巻き付け、開ける
- ・濡れタオルをかぶせた上から回す

★力を入れやすいように作られている専用道具もあります（100円ショップなどで入手できます。）



日常生活の動作のコツや家事の工夫は、たくさんあります。このほか、「足を痛めない階段の上り下りのコツ」「床から無理なく立ち上がる方法」「掃除道具の選び方」など、生活をよくするためのヒント集を作りました。

ホームページからダウンロードできるほか、高齢介護課でも配布していますので、お役立てください。

市ホームページ→暮らし→福祉・介護→介護保険→介護予防の取り組み→いきいき笑顔応援プロジェクト

毎日の身の回りのことは、無理なくできるようになると嬉しいなあ。



これからも自分で続けていきたいねえ。