

麻痺のある方の在宅支援のための調理実習の実際

左麻痺あり、リハビリ継続により車椅子移動から杖歩行可能となり、在宅移行の為の調理実習であった。

目的：在宅での調理作業に伴う身体的・精神的不安軽減の為

方法：両手での調理を必要とするフライパンを使用し、左手麻痺での調理作業の見直しをする（調理台の高さや調理器具の使い方を考慮する）

左手麻痺の為、下処理段階での皮むきや切る作業の不自由さや左手の危険が感じられるので、注意が必要と思われる。また、立位の時間が長時間になると負担がかかるので、調理時間の短縮に努めるようにする。

焼きうどん

下処理

玉ねぎ一皮をむいてスライス

人参一皮をむいてスライス

キャベツ一大き目の短冊

ピーマン一種をとってスライス





「評価」

玉ねぎの皮むきは左手の押さえがなくても大丈夫だが、人参の皮むきは包丁ではなくスライサーを使用しないと難しい。野菜のスライスは問題ないが、肉のスライスは食品自体が切り難いので、小間切れやカット済みの物を購入したほうがよい。通常片手は混ぜながら、もう片方の手はフライパンを固定させて置くのだが、固定が難しいぶん落ちないように注意が必要となる。

長時間の立位は転倒の恐れになると思われるので、調理時間の短縮に努めなければならないので、下処理・調理・後かたづけの作業分担の必要がある。また、**PT**により調理台やコンロの高さを測定してもらい、在宅での考慮をお願いした。

本人も長い療養生活の為、調理が出来るのだろうかと心配されていたが、下肢筋力のリハビリにより立位可能となり、調理作業もスムーズだった事が、本人の自信へつながっていた。