

食事－台所・食堂

凡例 (住): 住宅改修費支給対象 (貸): 福祉用具貸与対象 (購): 福祉用具購入費支給対象 (外): 介護保険対象外

食事は、心身の健康の基本です。栄養バランスの取れた料理を、おいしく食べるということ、また、食材を調理し、自分や家族の好みの味つけに調理できることは、とても楽しいことです。

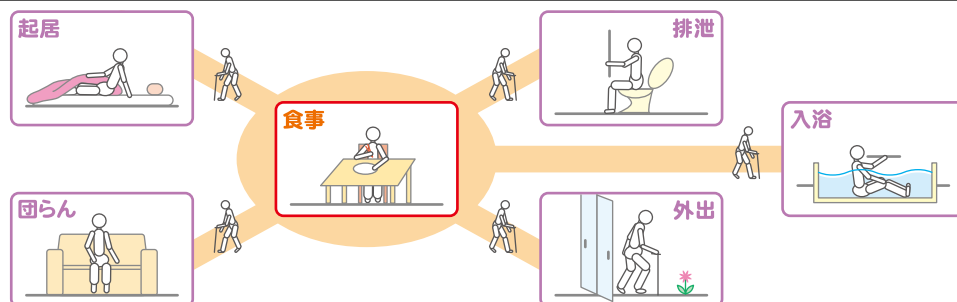
身体状況や移動手段にあわせて、キッチンの流し台や食器棚・冷蔵庫、作業台の配置や高さを楽に調理ができるように改修しましょう。

火や刃物の取扱いについては、安全に使用できているかを確認し、安全に調理できる環境となるよう福祉用具や自助具等を活用しましょう。

また、食堂での食事の時間は家族や友人とのコミュニケーションや団らんにつながる大切な時間です。楽に過ごせるよう、テーブルの配置や家族の使ういすの配置に気をつけて、動線を確認しましょう。

車いすからの移乗が可能ならば、食卓テーブル用のいす等に移乗し、飲食をしやすい姿勢で食事ができる環境を整えることも大切です。

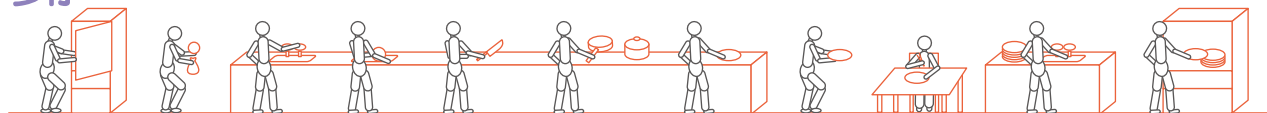
<アプローチ>



✓ 主な動作チェック

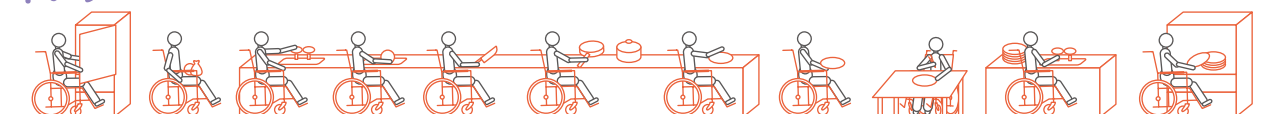
台所

歩行



食材を取り出す	運ぶ	蛇口開閉	洗う	切る	調理する	盛りつける	運ぶ	食べる	洗う	かたづける

車いす

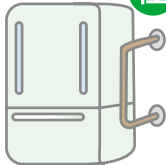
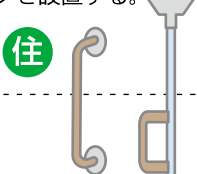
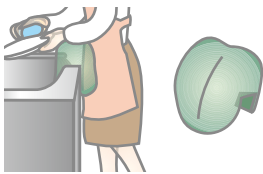
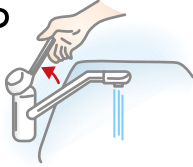
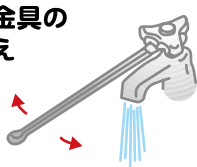
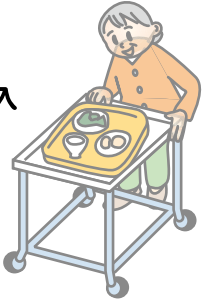
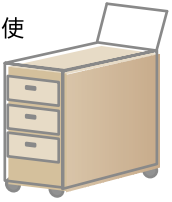


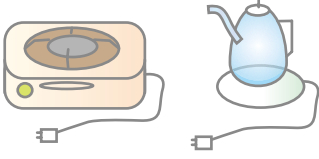
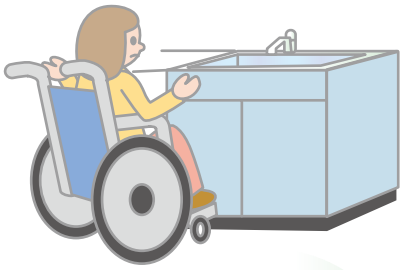
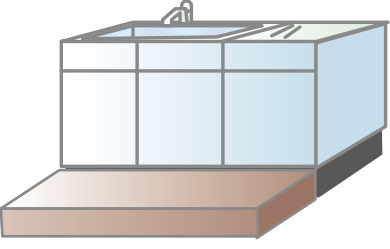
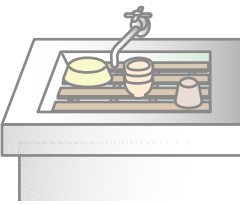
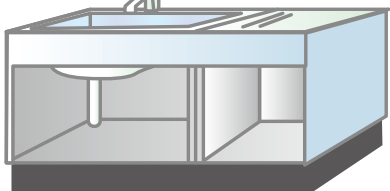
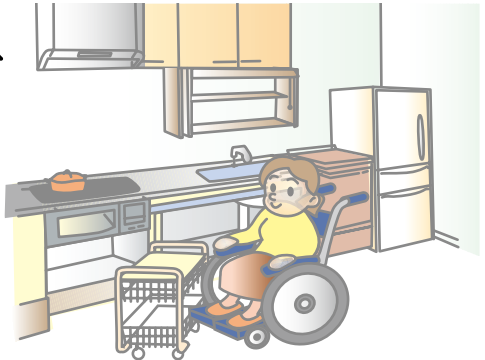
食材を取り出す	運ぶ	蛇口開閉	洗う	切る	調理する	盛りつける	運ぶ	食べる	洗う	かたづける

食堂



移動する	座る	箸類を使う	にぎる	コップ等を使う

1 台所		
現状	歩行可	
● 立たないと出し入れの作業が難しい	外 昇降吊り戸棚の設置  住 手すりの取付け 冷蔵庫の開閉時に手すりがあると便利（立位可の場合） また、左右開き冷蔵庫の購入も検討しましょう。  住 壁がなければ天井つっぱりタイプを貸設置する。 	
● 支えがないと作業が難しい	外 腰支持具の購入  外 サイドバーの設置 	
現状	歩行可	車いす
● 蛇口がひねりにくい	外 水栓金具の取替え 	外 水栓金具の取替え 
● キッチンの作業台の高さが合わない 	工夫Point! 作業台の工夫 食卓テーブル等で作業した方が楽にできます。 	
● 食器や料理を運ぶのが不安定 作業しにくい	外 運搬用ワゴンの購入 食器や料理を安全に運べます。 	外 作業台用ワゴンの購入 収納にも使えます。 

現状	歩行可・車いす	
●火の取り扱いが不安 	外 電磁調理器に変更  (卓上用) (湯沸かし)	チェックPoint! 使いなれた調理器具を安全に使用できているか確認しましょう。
●キッチン内の動線が確保できない	工夫Point! 棚・冷蔵庫・調理器具の配置の工夫 ・調理台・レンジ台の高さをそろえましょう。 ・作業動線を短くするためにコンパクトにまとめましょう。 ・車いすの場合、冷蔵庫や棚が置かれていても、移動可能で更に扉の開閉可能か確認しましょう。 	
現状	歩行可	車いす
●調理台や流し台が調理しにくい  	外 踏み台の設置  チェックPoint! 家族の使い勝手も考えることが必要です。 外 流し台の工夫 すのこ等で流しの深さを調整し、ものを取りやすくできます。 	外 扉を外す シンクは浅い方が使い勝手がよく、膝入れスペースを確保しやすいです。 
●車いすの対応が難しい 	外 車いす用の流し台の購入 	

調理するのに便利な自助具等

現状

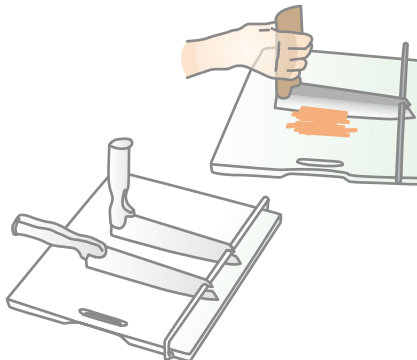
歩行可・車いす

●具材がうまく切れない

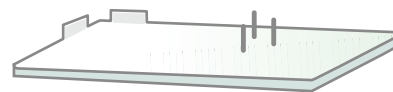


外 握りやすい包丁

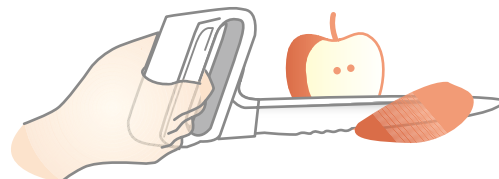
- ・L型は両手可で握りやすい
- ・ストレートは手首に負担が少ない



外 押さえのないまな板 (片マヒの方でも可)



外 手首を曲げずに使える包丁



外 チョッパー

簡単に使えて、
具材を細かく
できます。



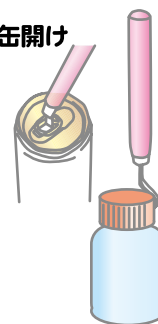
●フタが空けにくい



外 フタ開け



外 缶開け



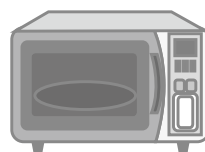
工夫Point!

引き出しなどを腰で押し、固定した状態で道具を使えばさらに効果がアップします。



●火を使うのが不安

外 電子レンジ用鍋



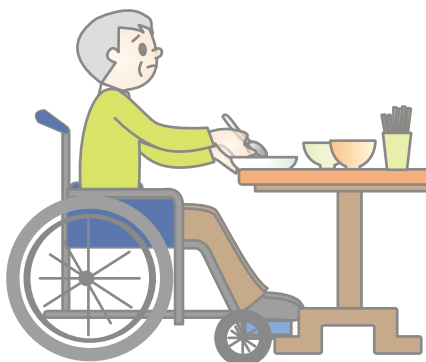
チェックPoint!

自助具は困難なことを助けてくれると同時に本人のQOLを高めることができます。
しかし、すべての人にとって使い勝手が良いわけではありません。
購入する前にOT等の専門家に相談し、他に対応できるものがあるか、工夫や加工の必要があるかなど確認しましょう。

2 食堂

現状

●食事が取りにくい



歩行可・車いす

チェックPoint!

テーブルといすとの位置関係

※テーブルといすとの位置関係は、座面から25cmから30cm（目安）の高さにテーブルがあるといいでしょう。



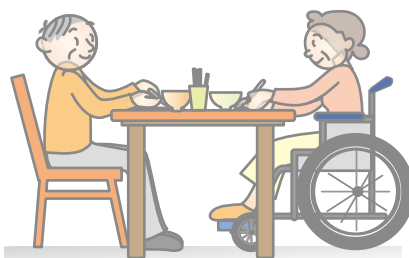
移乗が可能なら、食卓テーブル用のいすに移って食事を取りましょう。

※本来車いすは、重心が後ろにあるため、前かがみになりやすく、飲食しにくい設定になっています。



車いすで食事を取る場合は、

肘はね式や肘かけの短いデスクタイプの車いすを使用すると、テーブルに引っかからず、膝が入ります。



外 介護テーブル

飲食するのに便利な自助具等

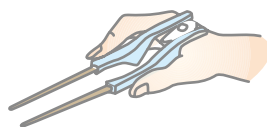
現状

- 箸・スプーン類
が使いにくい



歩行可・車いす

- 外 握りやすい箸



- 外 ホルダー付スプーン



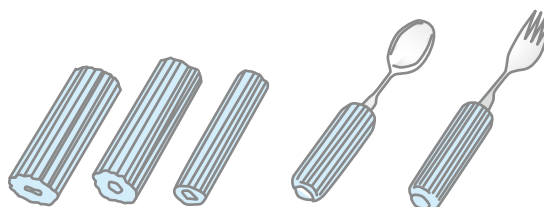
- 外 握りやすいスプーン類



- 外 軽い構造のスプーン類

- 外 握り用スポンジ

使用しているものに取り
付けられます。



- 湯のみ・食器が
扱いにくい



- 外 飲みやすい湯のみ



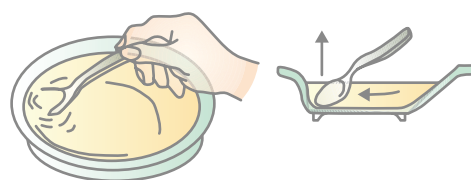
- 外 持ちやすいマグカップ



- 外 持ちやすい湯のみ



- 外 すくいやすい皿



- 食器が安定しなくて、
食べにくい



- 外 食器がすべらないマット



- 外 茶碗等を支える道具

