



炊事（食事のしたく）

□ 患者さんが感じる不便さ

「包丁を持つとき力が入らない、しびれる」

「包丁が持ちにくい、冷たく感じる」

「冷たいものが触れない」

「指が痛いので食事が作りにくい」

「調理時、重いものが持てない」

などがあります

□ 原因

手に力が入らない、うまく手を動かさない、

手のしびれなどの原因として、

- ・抗がん剤の副作用によるもの
- ・がんの症状による影響 などが考えられます。

徐々に改善するものもあれば、一生付き合っていかななくてはならない場合もあります。

できること、できないことを書き出してみましよう。
できないことは1人で無理をせず、
ご家族や周りの人に協力してもらいましよう。

□ 生活の工夫

- ・調理のときは、疲れないように**椅子に腰かけて**みてはいかがでしょう。
- ・**レトルト食品や冷凍食品**も上手に使ってみましよう。
- ・**配食サービス**を利用してみましよう。
- ・インターネットや福祉用具カタログ・便利グッズコーナー等で使いやすい調理器具を探してみましよう。

[包丁&まな板]

両手で持てるグリップタイプの包丁や、包丁の片側がまな板に固定されているものなどがあります。

食品を挟んだり、刺して固定できるまな板は、片手でも調理できて便利です。

幅広スライサー、ピーラー、皮むきグローブなど活用してみましよう。

[菜箸（さいばし）]

菜箸よりも、 Tongue、スプーン、フォークのほうが持ちやすいです。

[鍋]

ホットプレートや炊飯器を使った料理はいかがでしょう。
(ご利用時は、必ず取扱説明書をご確認ください)