生活の工夫カード (18)

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、うまく手を動かせない、
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ょう。
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ょう。

□ 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ょう。
・**配食サービス**を利用してみましょう。
・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ょう。

[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
みましょう。

[菜箸（さいばし）]
菜箸よりも、トング、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か。
（ご利用時は、必ず取扱説明書をご確認ください）

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5