

8 調理



プラス 大事な視点

工程を細かく分けて考える

調理は献立の検討、食材調達や下ごしらえ、加工・加熱、味付け、盛り付け、配膳などの多くの工程があります。本人ができる工程を無理なく継続してもらえ工夫と一緒に考えてみましょう。

作業しやすい環境を考える

台所はどうしてもモノが多くなりがちな場所です。一方で家族に食事を作ることを担ってきた方には大事な場所でもあります。本人と一緒に確認しながら、手に届く範囲に道具が揃っている、すっきりした環境を整えていきましょう。



困ること

作っているもの・
工程を思い出
せない

● 段取り



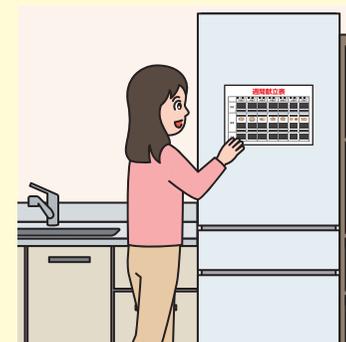
こんな工夫ができます!

視覚的な手がかり

- ・調理台の前にボードを設置する
- ・メニューと材料を記載する
- ・何を作るか忘れたら確認する
- ・材料の入れ忘れを確認する

献立が
思いつかない

● 記憶・見当識

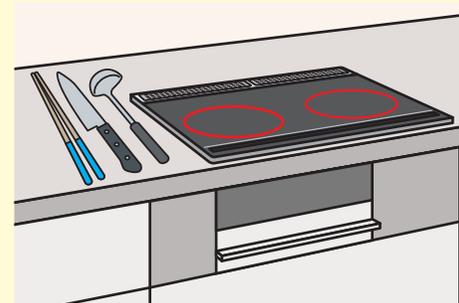


1週間の献立を立てる

- ・つくることができる献立のレパートリーのなかから、献立を1週間書き出しておく
- ・冷蔵庫や調理台に置く
- ・今日のメニューに印をつける

コンロや調理
道具の操作が
不安

● 段取り

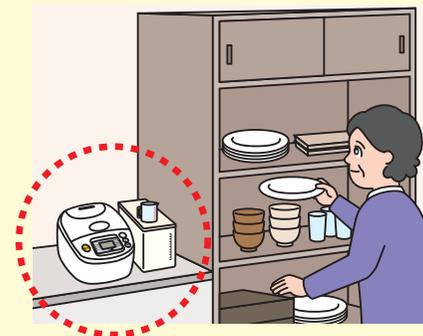


事前の準備と安全な 道具の導入

- ・よく使う調理道具だけを出しておく
- ・机や台に気がそれる物を置かない
- ・Siセンサー付きコンロやIHの導入

ものが
見つかりにくい

● 記憶・環境



見つけやすくする

- ・よく使う食器は食器棚の手前に揃える
- ・置き場所を決めて、使う道具はひとまとめにしておく

● 関係する主な機能や要因