



おじゃましま〜す

ヘルパー通信



社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会
訪問介護事業所
☎0228-21-2146



食欲不振、味覚・臭覚障害についての調理実習を行いました。どんな場合でも対応する事が出来るよう日々勉強しています。

発行：公益財団
法人がん研究振興財団



参考



訪問時、体調をお話しいただき、献立メニューのリクエストをしてくださいね。

お手軽

ひとり

でも出来る機能訓練の例〜・・・

椅子に深く座り、膝を水平に延ばし、5秒止めます。
5秒×5回を1クール
※無理をせず、上げられるところで行ってください。



簡単ね



思い立った時に
すぐできる！



動かすことで、
足の浮腫み予防！！

※公益財団法人長寿科学振興財団より

「生活障害の段階を踏まえた 機能訓練の考え方」をテーマに

宮城県北部保健福祉事務所 作業療法士 三浦氏から
機能訓練について学びました。

- ①痛みや苦痛を伴わないケアを行うことで安心した暮らしができる。
- ②人は仕事・遊び・ADLがバランスよく組み立てられていると、よい暮らしができると学びました。





腰が曲がるまで
長生きできますように



マメに働く



見通しが良い



ちらしずし

材料 《 2人分 》

熱いご飯・・・ごはん茶碗2膳
 すし酢・・・大さじ2
 卵・・・1個
 塩・水トキ片栗粉・油 各少量
 干しシイタケ（もどす）2枚
 シイタケのもどし汁 1/2カップ
 醤油・みりん・酒 各大さじ1/2
 れんこん
 酢大さじ1 砂糖小さじ1 塩小さじ1/5
 エビ・・・2尾
 かいわれ・・・適量
 桜でんぶ・・・大さじ1～2
 紅ショウガ・・・20g

作り方

1. ご飯に、すし酢を混ぜずし飯を作り、器に盛る。
2. 卵は溶きほぐしながら、塩と水とき片栗粉を混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を入れて薄焼き卵を作り、冷めたら巻き、細く切り錦糸卵を作る。
3. シイタケは軸を除く。鍋にシイタケ、もどし汁、調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。
4. れんこんは皮をむいて薄い半月きりにし、酢少量を加えた湯でさっとゆでて湯をきる。調味料を合わせてれんこんをつける。
5. すし飯にすべて具を彩りよくもりつける。



お吸い物

材料 《 2人分 》

あられ麩・花麩・・・各適量
 だし・・・400cc
 うす口醤油・・・小さじ1/2
 塩・・・少量
 みつ葉・・・適量

作り方

1. だしパックを利用しだしをとります。出しが出たらパックをとります。
2. だしにうす口醤油と塩を入れ味付けをします。
3. 器に、あられ麩・花麩とみつ葉を入れ、温めた汁を入れて完成です。

