

塩尻診療所では有志のご利用者様に協力いただき、様々なテーマで情報共有をさせて頂いています。今回は、家事の中でも「**食器洗い**の方法」をテーマに、皆さんがどのように食器洗いをされているかを教えて頂きました。皆さんもこちらの情報を参考に、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

滑り止めマットは使わず、あえて滑らせながら **片手でできる!**

ポイント①

- ・スポンジではなく、柔らかい素材の物を使うことで、食器に沿って折れ曲がるので操作がしやすくなる!

ポイント②

- ・親指を軸に、回していく



利用者様
お手製たわし

親指を軸に
四本の指を伸ばして

四本の指で回す



食洗器や柄の長いスポンジを活用!
片手で予洗いをしてから食洗器へ投入!

ポイント①

- ・汚れが少ない物はスポンジを使わずに水で軽くすすぐ
- ・汚れが多いものはスポンジを使用する
- ・コップなどは**柄の長いスポンジ**を使用する

ポイント②

- ・親指を食器の外側に沿え、軸にして回す

ポイント③

- ・**食洗器**でまとめてあらう!



男性利用者様も
活躍中!!



痺がある手を使う!



痺のある手も上手に使って!

ポイント①

- ・左手は**痺がある**けど、縁のある軽いお皿なら親指に引っ掛けて支えられる
- ・洗えるお皿選んだり、洗えるお皿を洗うだけでもリハビリになる!



皆さん、様々な工夫をしながら洗い物を行っていらっしゃいますね! リハビリといえば「運動(体操やお散歩などを)することがリハビリだ!」とお考えになる方も多いですが、実は**家事も立派なリハビリ**になります。普段「家事ができないな」と思っている方でも環境や工夫次第で出来ることがあります。完璧じゃなくても、数が少なくても、家電に頼っても良い! 出来そうなことからチャレンジしてみませんか? ご希望があれば次回リハビリの時にぜひ担当スタッフにお声掛けください! 一緒にトライしてみましょう!