

～ 人は作業活動をする事で元気になれる ☺ ☺ ～

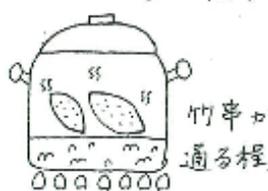
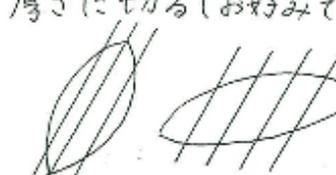
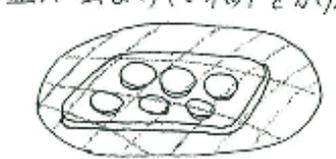
作業活動紹介：調理活動 干し芋づくり



私たちが作業療法士は作業活動(=日常生活動作、仕事、遊び、休息など人間にかかわるすべての活動)をリハビリテーションの治療や援助などを行う手段にしています。人は作業活動をする事で生活への意欲を高めたり、積極的に・活動的に生活を送ったりすることができるようになりますよ。

今回ご紹介する干し芋づくりの作業活動は、ご高齢の方にはなじみがあり、安心感をもって取り組むことができますよ。若い世代には新鮮に感じてもらえるかも。リハビリテーションの最終目標である「潤いのある・自分らしい生活を送る」一助として、ご家庭での余暇時間やクラブ活動、その他調理訓練などでぜひ一度作ってみて下さいね！

＜材料＞ さつまいも ＜道具＞ 蒸し器 まな板 包丁 ざる・洗たくネット（もしくは干物ネット等）
＜作り方＞

<p>① さつまいもを蒸す</p>  <p>竹串が 通る程度</p>	<p>② 皮をむく</p> <p>熱いうちはタオルや さらしてぞんぞから 行て下さい。 冷めてからでも O.K.</p> 	<p>③ 冷えてから1~2cmの 厚さに切る(お好みで)</p> 	<p>④ 切った芋をざるに 並べ虫よけにネットをかける</p> 	<p>⑤ 日当たりと 風通しのよい所で 2~3日干す</p> 
---	---	--	---	--

障がいをおもわで地域で暮らす方々施設利用者、ご家族に向けてリハビリテーションの情報をわかりやすくお伝えしていきます

～食べ方と保存法～
そのままはもちろん電子レンジで温めたりオーブントースターで加熱してもO.K. みそ汁の具など料理などにも使えます。冷蔵庫で保存し早めに食べさせて下さい。

たてに切ると少し
固い触感に
横に切ると少し
やわらかい触感に
なりますよ

屋外で干す時は夜は屋内へ入れた方がいいですよ。干す日数は天候により増やすなど調整して下さいね。出来上がりが楽しみ・ワクワク。



私たちが部員も作ってみました
利用者の方と一緒に作りました。高齢の方にはなじみ深い活動のようで「切った芋にゴマをかけて干してもおいしいよ」「油であげてから食べるのもいいよ」など会話が弾みました。

蒸し器に並べた芋を利用者の方に見てもらうと自発的な動作が少ない方も手を伸ばして触ろうとされましたよ。また一緒に作ってみたいです。

干し芋の他の野菜でも試してみたいです。思っていたよりも手軽にお店で買うよりも安価ですよ。