

ここができない!!!

こうすればできる!

ウェルフェアテク/ハウスで調理しました

車いすのキッチン検証

ちょっとづつか
運べてみよう...



たとえ片マヒでも、たとえ車いすを利用していても、料理をつくる事はきっとできるはずです。そのために、どんな工夫があるのか、どんな環境の整備が有効なのかを知りたい・・・そんな動機から私たちは、実際に車いすに乗り、体の片側だけを使った調理体験をする事にしました。

そして、その中で発見した様々な問題点や解決方法のヒントをこの冊子にまとめました。この中に取り上げているポイントが、どなたにも当てはまるわけではありません。また、すべての問題が解決できているわけではありませんが、調理スペースの改善方法・計画時のヒントとして参考になれば嬉しく思います。

なお、この冊子の最後の「事例紹介」の章では、今回の擬似体験での発見をベースにして設計されたキッチンを使って、毎日料理をつくられている方(70代女性・左片マヒ・車いす利用)の例を掲載していますので、あわせてご覧ください。

車いすでのキッチン検証

実施日：平成17年6月27日

場 所：ウェルフェアテクノハウス神戸

検証者：兵庫県立 福祉のまちづくり工学研究所 研究第三課 室崎千重・井上 結
一級建築士(有)サニープレイス 岡村英樹

協 力：作業療法士 リハビリテーション中央病院 永松 隆
作業療法士 家庭介護・リハビリ研修センター 合田恵理子

この検証では・・・
70代の女性で、脳卒中・
左片マヒ・車いすを使用して
いる人を想定しました。



冷蔵庫からの食材の出し入れ	3
車いすのかたちとキッチンカウンター	4
食材を洗う・切る 1	5
食材を洗う・切る 2	6
鍋で湯を沸かす	7
食材を切る・調理する時の工夫	8
配膳する・後片付け	9
調理動作から	10
キッチン検証まとめ	11
資料 テクノハウスのキッチン寸法	12
資料 車いすの名称とポイント	13
事例紹介	14



冷蔵庫からの食材の出し入れ

とどかなーい!



車いすのフット・レッグサポートが冷蔵庫に当たって、手が扉に届かない。

提案 解決

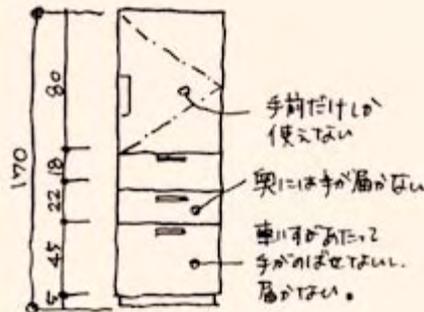
- 非マヒ側のフット・レッグサポートが取り外せるタイプの車いすの場合は、取り外すことで斜めから冷蔵庫に近付きやすくなります。



奥までとどかなーい!



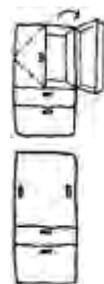
テクノハウスの冷蔵庫寸法



扉側のポケットにし
か手が届かない。
奥まで食材が入れら
れない。

提案 解決

- 扉の開き勝手が反対なら、車いすを横向きにつけて届きやすくなります。
- 足下や左右に空間のゆとりを作ることで冷蔵庫に近付きやすくなります。
- 冷蔵庫の扉の開き方には他に下のような種類もあります。



観音開き

左右両開き

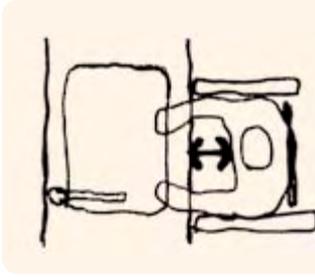
注意

冷蔵庫や食器棚の配置は車いすの移動・回転スペースを考慮して決めましょう!



車いすのかたちとキッチンカウンター

近寄れないようー!



アームサポートや膝がカウンターなどに当たってしまって近寄れない。

解決・提案

- 車いすのアームサポートの形状も考えて機種を選びましょう! (P13参照)



注意

デスク型は車いすからの立ち上がり時に注意が必要です。

但し、フットサポートの高さを変えると、姿勢や乗り心地に影響が出ることもあるので注意。また、外出時には車いすのフットサポートをある程度高くしないと道の段差で擦ることがあるので注意!

- フットサポートの高さ位置を調整しよう。



シンクの配管カバーにフット・レッグサポートがあたってしまう・・・。

もう少し奥まで入れたらなあー

解決・提案

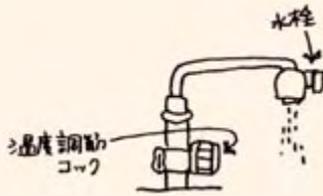
- シンクの浅いタイプは、膝が入りやすく使いやすい反面、水跳ねの問題もあるので良く検討しましょう。
- 配水管のカバーの形状や範囲を調整して、足の入る空間を確保しましょう。



食材を洗う・切る 1

届かない!!

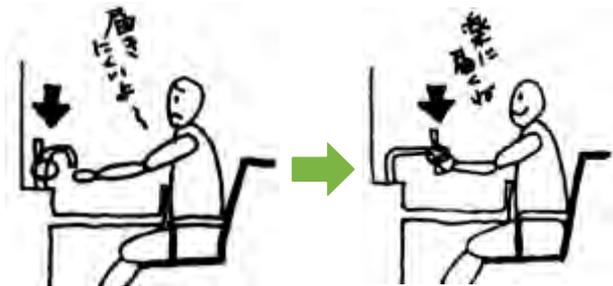
水栓が遠いなあー!



体がカウンターに近寄れないので、手が水栓に届きにくく、温度調節コックの位置まで届かない。同様に洗剤やタワシをシンク奥にならべて置くと届かない。

解決・提案

- 水栓が手前についていると届きやすくなります!
- 良く使う道具は、手の届く範囲で置き場を考えましょう!



斜めからじゃ

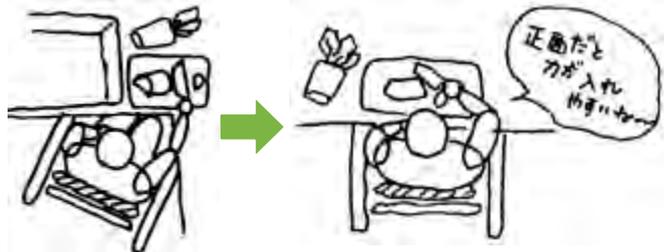
切りにくいよー



まな板を置く作業スペースに車いすで真っすぐ近寄れない。斜め方向から野菜などを切ることになる。

解決・提案

- キッチン下が収納の時はテーブルで作業するなど、まな板に真っ直ぐ向き合って切れる場所を確保しましょう。
- 足が奥まで入るとキッチンカウンターやテーブルに近づけるので作業しやすくなります。



食材を洗う・切る 2

高くて切りにくい…



事前に調理しやすい作業台の高さを把握しよう!!

作業台の高さが高いと調理する人は肘と肩を高く上げて作業することになり、身体に負担がかかる。また、逆に低すぎると上体を大きく傾けて調理する為に身体に負担がかかる。

解決・提案

- 作業台の高さを変えられない場合には、背もたれ、クッション、座布団などを使って高さを調整しましょう。
- 片マヒでも、その場で寄り掛かって立てる人は、切るときに立って作業するとやりやすくなることもあります。
- 小柄な人は、既製品の高さ調整機能のあるキッチンカウンターを一番低くしても高い場合があります。ちょうど良い高さを指定しオーダーメイドする方法もあります。



手が届きにくいなあー



ちなみに、テクノハウスは…



シンクのふちの幅が広くて、お米を研ぐ時などに手が届きにくい!!

解決・提案

- シンクが深い場合には、まな板やスノコなどでかさ上げをして作業してみましょう。
- 比較的浅いタイプのシンクを選ぶ。但し、作業中に水跳ねしやすくなる。



鍋で湯を沸かす

鍋が重い!!

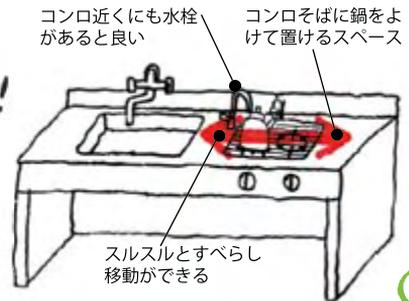


**運べない!!!
持ち上げられない!!**

湯や具材が入った鍋類をシンクからコンロへ、コンロからシンクへ運ぶのは本当に大変!!

解決・提案

- 鍋自体の重さが軽いものやしっかり握れる形状の持ち手のものを選びましょう!
- 鍋を滑らして移動できるようにしましょう。



コンロの下に足を

入れられない!



コンロの下に足を入れられず、近づけないため鍋の中が見えにくい。

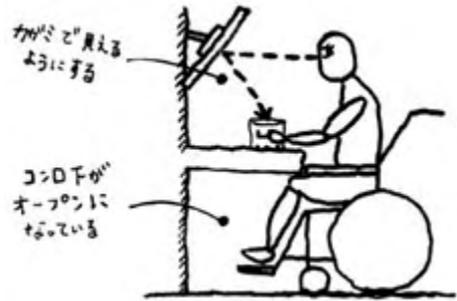
注意

魚焼きグリル付きコンロは、魚焼きグリルの部分の高さが加わるので、鍋の中を見難くなったり、足が入らない場合もあるので注意!!

鍋の中が見えない

解決・提案

- 同時にいろいろな作業をすることは難しいので、鍋を火にかける時は、全ての下ごしらえは済ませておきましょう。
- 鏡を壁面に取り付けたり、手頃な台の上に置いて鍋の中の様子が見られるようにします。但し、コンロの熱やはねた油の掃除に気をつけましょう。



食材を切る・調理する時の工夫

食材を切る時の工夫

ひと工夫が少す

うまいものを切る



例えど 油あげ。
さして 固定 できはいいの、
刃をこする様に切るが
すばやく切れるよ！



はさみで切ると
切るのも
むづかしいよ！

使う前に
冷凍室で少し
凍らせて固くすると
切りやすい！



他に...
お肉などを
同じ工夫で
切りやすいよ

実は大丈夫

がたいものを切る



半分は切ってから
突えりにして固定！

ぬれたふきんや
滑り止めマットを
下に敷くと
すばやく切れるよ

上から
押すようにして
切りました



切った面は下向きに
すると野菜が
動きにくくなるよ

はさみでok!

はさみで切る

まな板にさして
固定できないもの...



はさみで切りました!



いろんな道具の工夫

【突起付きまな板】食材
を固定して作業ができる。



【トング】利き手でなくて
も、片手でも、はさみつ
かんだりできる。



【スライサー、ピーラー】
皮が片手で剥きやすい。



【鍋】軽く、片手で持ち
やすい形状の持ち手の
ものを選びましょう。

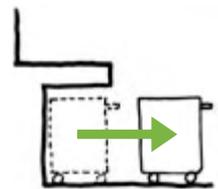


片手鍋

片手でも持
ちやすく工
夫された持
ち手の鍋

【キャスター付きワゴン】

キッチンカウンター下
の収納スペースが不足
するのを補えます。



配膳する・後片付け



**コンロが高い!
近くに寄れない!!**



炊飯器の中が見えない!!!

コンロに掛けている鍋の様子を見たり、炊飯器からご飯をよそったりするのが難しい。



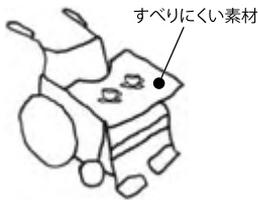
膝にのせて運ぶのは不安定…

熱いものや濡れたものは、膝にのせられず運べない。



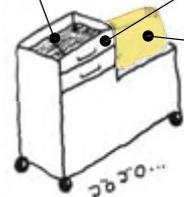
解決・提案

- 移動させやすいキャスター付きの配膳台を使う。少量ならば、車いすに滑りにくい素材でできたテーブルを付けて運ぶこともできます。



- 炊飯器は低い位置に置くと、ご飯をよそいやすく、スイッチ類の操作や確認もしやすくなります。

すべりにくい素材 お箸やスプーンなど食器が落ちないようにフチを入れる引き出し



注意

配膳・後片付けの度に、一つ一つ運ぶのはとても大変!! 役割を分担して他の人にやってもらうのも一つの手です。



食器が滑って洗いにくい!!

片手では、食器が滑って動くので、大変洗いにくい。

解決・提案

- 食器が動かないように固定して洗い、すすぎは、水を溜めて洗いましょう。



とりあえずの対策案として食器を手前に寄せて固定して洗いました。

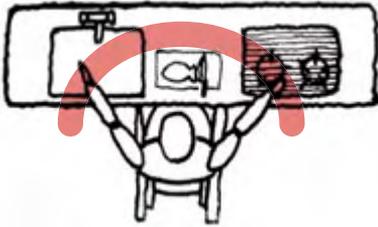


まず、ボールに水をためて、あらかじめすすいで洗いましょう。

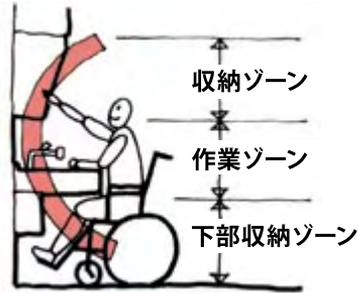


調理動作から

自分の手の届く範囲を調べよう!!

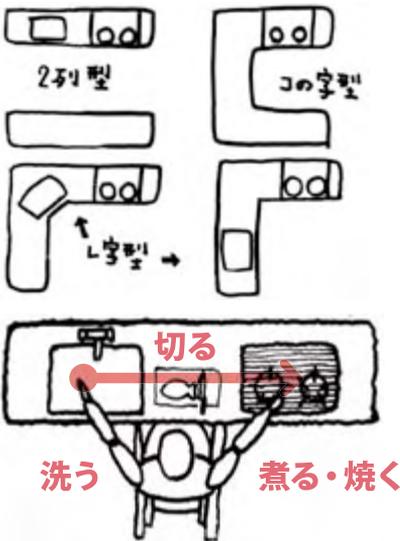


『洗う→切る→煮る』といった作業の流れも考慮して自分の手の届く範囲を調べて確認しましょう。



高さだけでなく、奥行き方向にも手が届くか注意しましょう。

キッチンカウンターの形状を考えよう!



コ型やL型の方が動く距離が短くなる利点がありますが、片マヒ者の場合は身体を回転する運動が必要なため負担になることも多いです。

人によって使いやすい形状はさまざまです。移動距離だけではなく、動作のしやすさを実際に確かめてからキッチンカウンターの形状を決めましょう!!

『洗う→切る→煮る』といった作業順序を考慮してシンクやコンロを配置しましょう。

周囲の手すりをつけて動きやすく!



調理中は、なるべく車いすのハンドリムに触りたくないものです。周囲に手すりがあれば、それを引っ張ることで、キッチンカウンターなどに素早く寄り付け、移動することができます。

キッチン検証まとめ

キッチン検証のまとめ

03や10は、それぞれの検証ページを表しています

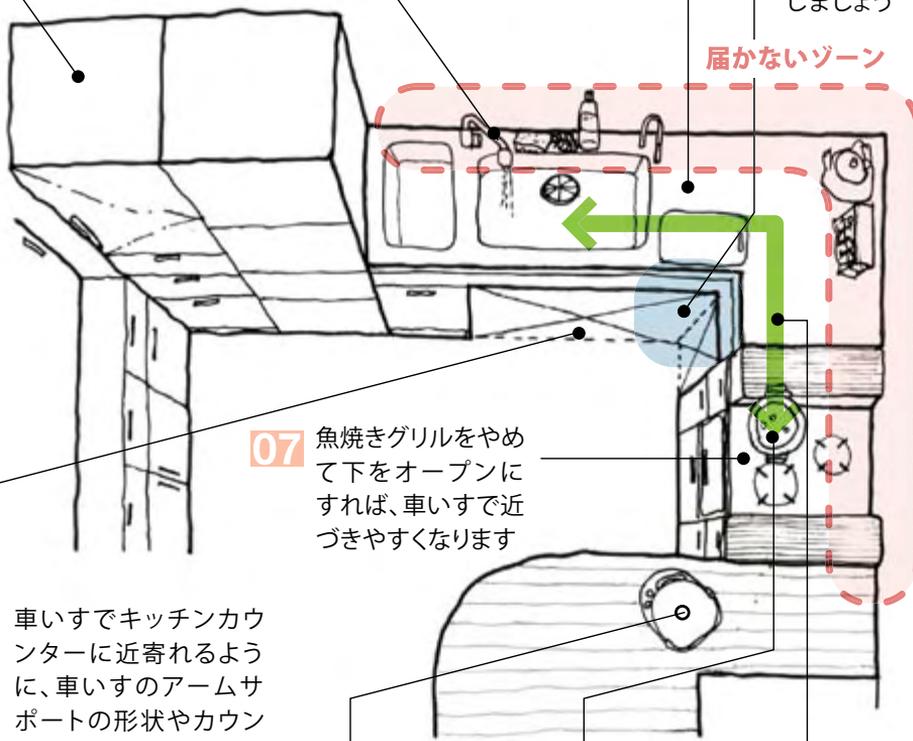
03 車いすで冷蔵庫に近寄る
・冷蔵庫の開き勝手に注意
・冷蔵庫や食器棚は車いすの移動回転スペースを考慮して決めましょう

10 キッチンカウンターの周囲に手すりを付けると、素早く寄り付けて動きやすくなります

06 キッチンカウンターが高さ調節機能付きでも、小柄な女性には高すぎることもあるので、使いやすい高さか確認しましょう

05 届きやすい水栓コックの位置、洗剤やタワシの置場を考えましょう

05 車いすで作業しやすいスペースが確保されているか確認しましょう



07 魚焼きグリルをやめて下をオープンにすれば、車いすで近づきやすくなります

04 車いすでキッチンカウンターに近寄れるように、車いすのアームサポートの形状やカウンター下の奥行き寸法に注意しましょう

08 カウンター下にキャスター付きのワゴンを置いて、不足する収納スペースを補えます

09 炊飯器のスイッチが見えにくいので、低いワゴンなどに置くなどして工夫が必要です

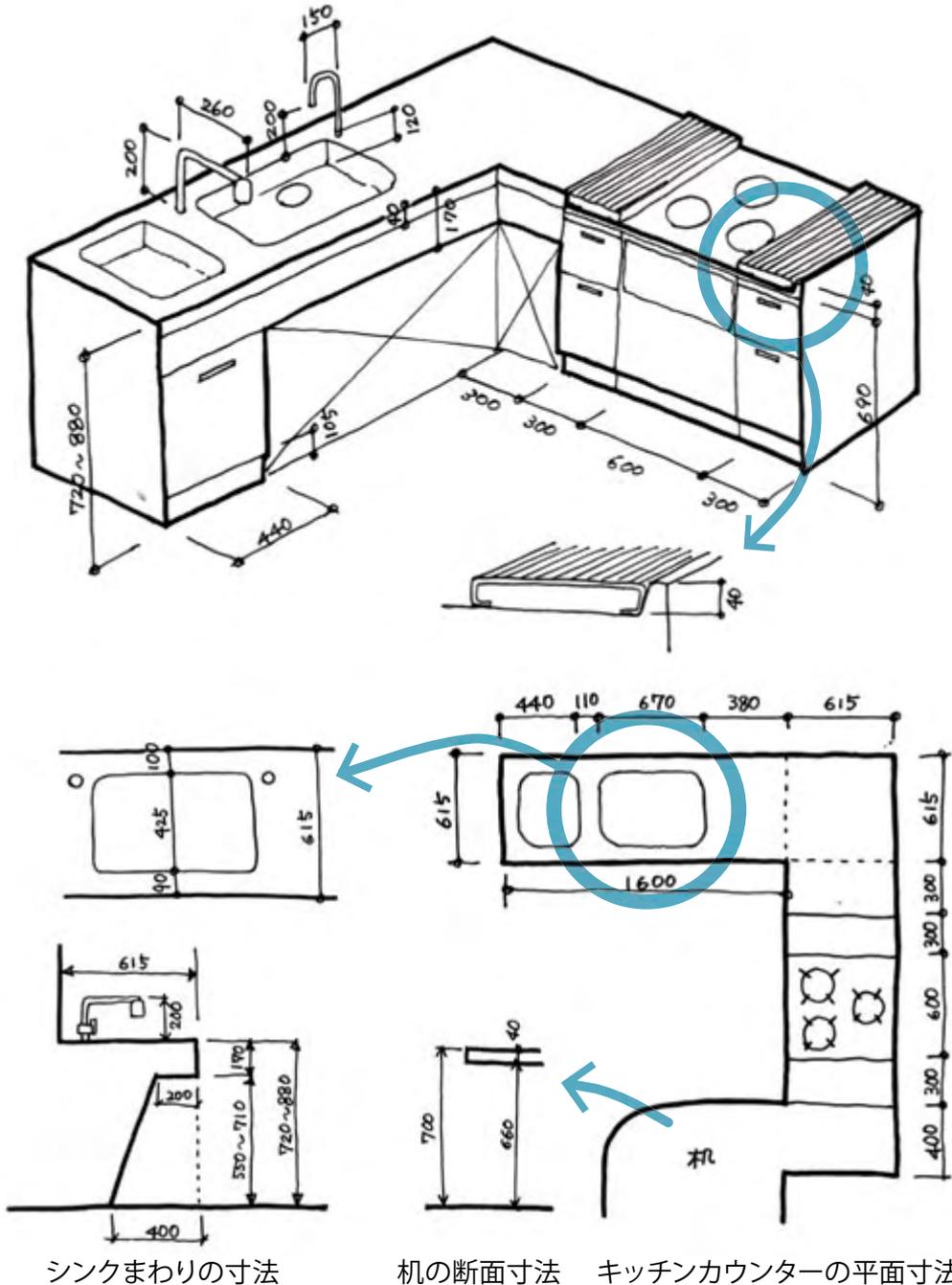
07 鍋の中の様子が確認できない場合には、鏡を設置するなどの工夫しましょう

07 鍋をすべらして移動できるようにしましょう

資料 テクノハウスのキッチン寸法

キッチンカウンターの寸法

- 検証を行ったウェルフェアテクノハウス神戸のキッチン・カウンターの寸法です



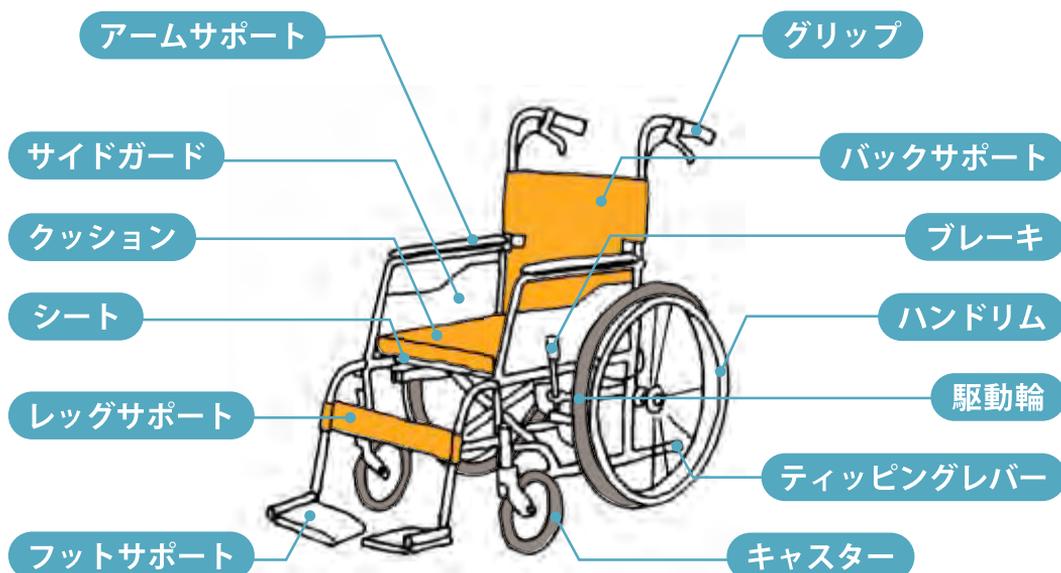
シンクまわりの寸法

机の断面寸法

キッチンカウンターの平面寸法

資料 車いすの名称とポイント

車いすの各部の名称



【座面の高さ】 足で車いすを操作される方は、低めの車いすを利用し、立ち上がりにくい方は高めの車いすを利用します。生活形態にもあわせて決定する必要があります。クッションの種類により座面の高さが変わることがあります。車いすを選ぶ際にはクッションも同時に考えましょう。

【アームサポート】 アームサポートの形状には、「標準型」、「デスク型」があります。「デスク型」はテーブルや洗面台に近づきやすいですが、車いすからの立ち上がり時に注意が必要となります。選択の際には、作業療法士・理学療法士などの専門家のアドバイスを受けましょう。また、車いすへの移乗介助が容易となる「取り外し式」、「跳ね上げ式」もあります。

【ブレーキ】 押してかけるタイプと引いてかけるタイプ、両方向でかけられるタイプがあります。片まひの方は、マヒ側のブレーキレバーを延長すると簡単にかけ外しが可能になります。ただし、アームサポートを取り外したり、跳ね上げて移乗する際に、臀部があたることもあるので注意が必要です。

【フットサポート】 フットサポートの高さは調整することができます。一般的にパイプの末端にあるネジをゆるめて行います。

また、足で車いすを操作する場合は、フット・レッグサポートを取り外すことができる機種もあります。室内では座位が楽にとれる高さに調整しますが、屋外に出るときは、フットサポートをある程度の高さにしておかないと、道路の段差や坂道等でフットサポートを擦ってしまうため、注意が必要です。



標準型



デスク型

兵庫県立 福祉のまちづくり工学研究所



福祉のまちづくりの面的な展開や福祉用具・リハビリテーション機器等の開発について分野ごとに研究テーマを設定し、研究開発を行い、その成果の発表や政策提言を行い、行政や企業における福祉のまちづくりの堆進を支援していきます。

ウェルフェアテクノハウス神戸



ウェルフェアテクノハウス神戸は、高齢者社会対応の住宅研究や自立や介護を支援する福祉用具の研究開発を目的に設置しました。

福祉用具展示ホールで、見学のお申し込みを頂ければ、一般の見学にも対応しています。高齢者・障害者対応の先端在宅介護機器をさわったり、操作したりすることができます。

家庭介護・リハビリ研修センター 福祉用具展示ホール



福祉用具展示ホールでは介護や生活を支援する福祉用具の情報提供や相談業務を行っています。

ホールには、杖、歩行器、車いす、ベッド、リフト、入浴用具、排泄用具、食事用具など約970点を展示しており、実際に福祉用具を見て、触れて、試していただくことができます。

福祉用具展示ホール営業日

開館日 : 祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く毎日
(但し、テクノハウスは月曜~金曜日のみ)

開館時間: 午前9:00~午後5:30

相談日 : 月曜日~金曜日

電話 : 078-927-2752 (代表)

住所 : 神戸市西区曙町1070
兵庫県立総合リハビリテーションセンター内

アクセス: 明石駅から神姫バスで約15分
JR西明石駅からタクシーで約10分

