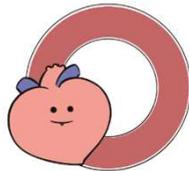
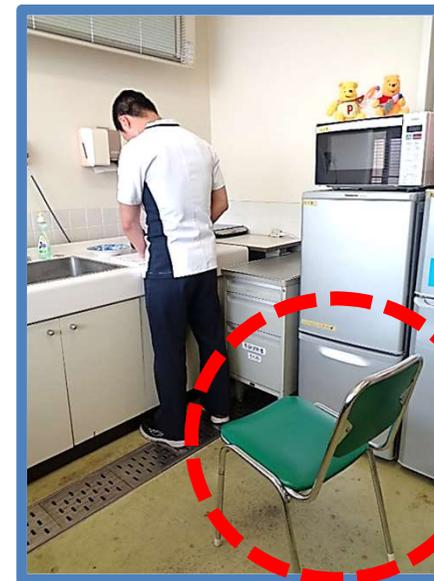


《 台所仕事 》



流し台にもたれる

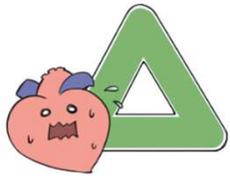


休憩に椅子を用意

〔ポイント〕

- ① 環境は整理整頓をする。
- ② 何度も同じ動作を繰り返さなくていいように、計画的に行う。
(できるだけ洗う・切る・火を扱う作業が一直線で出来るように)
- ③ 座って行える作業は、椅子に腰掛けて行う。
- ④ かがみ動作を行った後は、体を起こし、休憩を取り入れましょう。

《 台所仕事 》



[冷蔵庫内]



[流し台や冷蔵庫の下からの取り出し]

- かがむ動作となりやすいため、一度体を起こして休憩を取り入れましょう。

[ポイント]

- 良く使うものは、かがみ動作にならないよう、手前や取り出しやすいところに置きましょう。

《 米を洗う 》

体を起こして、一息つく。



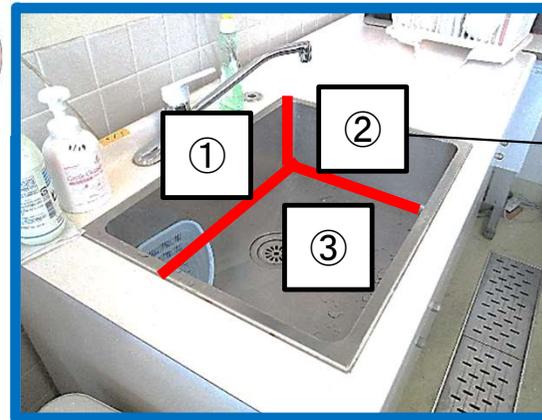
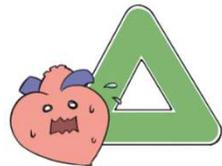
〔方法1〕

- 炊飯釜は持ち上げず、シンクの底につけたまま排水する。

〔方法2〕

- 一段高いところから排水する。

《 流し台の掃除 》



〔ポイント〕
・左図のように、洗う面を区画に分ける。

- ・ 流し台は一段低くなっているため、掃除をする際に強くこすると、息こらえ動作とつながりやすいです。
- ・ 一度に全ての面を行わずに、面を分けて行いましょう。



〔ポイント〕
・ 洗う面を分けて行い、動作の間に体を起こして、一息つきましよう。

《 調理 》



トングなどを使用

〔ポイント〕

- ① 皿へ盛り付ける際は、皿など軽いほうを持ちましょう。
- ② 上肢の反復運動を減らすために、トングやフライ返しなどの使用を検討しましょう。
- ③ 鍋に水を入れる場合は小分けにしましょう。

《 電磁調理器（IH調理器）の使用方法 》



・50cm離れる

〔ポイント〕

- ① 電磁調理器にペースメーカーやICD植込み部位を近づけない。
- ② ペースメーカーやICD植込みを行われた方は、電磁調理器から50cm離れて使用しましょう。
- ③ 電源の入ったIH炊飯器には手が届く範囲内に近づかないで下さい。
- ④ めまい、ふらつき、動悸など身体に異常を感じたときは、直ちにその場を離れてください。