

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 「症状に合わせた生活の工夫 —作業療法士のしごと—」

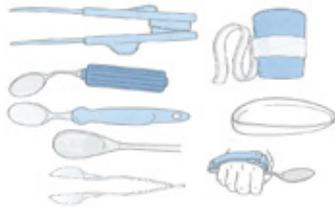
### 日々の活動と作業療法士

毎日何気なく行っている動作でも、体が不自由になると思うようにできなくなります。例えば、利き手の親指にケガをして包帯でぐるぐる巻きにされてしまい、鉛筆や箸がいつもの感覚で使えなくなった経験はないでしょうか。作業療法士は、病院や施設で様々な障がいをもった方の治療に携わります。治療と言っても、医師のように薬を処方したり、手術をしたりというわけにはいきません。作業療法士は、食事や着替えやトイレ動作、また、携帯電話の操作や調理、自動車の運転などの生活に欠かすことのできない活動を主に治療対象とします。作業療法士は、それらの活動についてその方に合った方法を考えたり、適切な作業環境を整えたりして、それらの活動が満足にできるよう訓練するお手伝いをします。

例えば、脳卒中により利き手足が不自由となった方に対しては、不自由な方の手で箸やスプーンを持って食事する訓練や自由に動く方の手で食事をとる練習(利き手交換訓練)を提供したりします。食事に最適な机の高さや椅子の形状、姿勢保持クッションの位置などにも気を配ります。

### 自助具という便利道具

食器も工夫します。十分に手を握り込めない方には、柄を太くしたスプーンや手に引っかけるだけで持ち上げられるコップを、すくう度に食べ物がかぼれてしまう方には縁が立ち上がった皿をというように、その方に合った食器を提案します。これらの便利道具は、「自助具」と呼ばれます。



【図は「作業療法学全書第10巻: 日本作業療法士協会監修」より】

このように作業療法士は、リハビリされる方の日々の生活に直接結びついた仕事をしています。リハビリ室に作業療法士がいましたら、ぜひお気軽に声をかけてみてくださいね。

<文: 愛知医療学院短期大学講師 加藤真夕美(作業療法士)>

しょっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



## ひき肉と大根の中華煮

### 【材料 2人分】

- 豚ひき肉 …… 50g
- 大根 …… 140g
- 長ねぎ …… 120g
- しょうが …… 5g
- にんにく …… 5g
- サラダ油 …… 小さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1/2~1
- 塩・こしょう …… 少々
- A { しょうゆ …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 赤みそ …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 適量
- B { 鶏ガラスープの素 …… 1g
- 水 …… 80ml
- C { 片栗粉 …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ1

### 【作り方】

- ①大根は、5cm角で4cmの長さの棒状に切る。長ねぎは、3cmの長さに切る。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉、豆板醤を炒める。肉に火が通ったら、大根を加えて透き通るまで炒める。
- ③②にAを加えてからめ、Bを加える。ふたをして3~4分煮る。長ねぎを加えて、塩・こしょうで味を調え、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。



献立名(1本分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ひき肉と大根の中華煮	136kcal	5.9g	1.0g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ~大根を使い切るコツ~

家計に優しくおいしい大根。でも、まるまる1本買っても、料理がワンパターンになってしまいがち。部位に適した料理で、大根をおいしく食べきりましょう。

【葉に近い上の部分】辛味が弱いので、サラダや大根おろし(辛味が弱い) など

【中央部分】柔らかく甘みがあるので煮物 など  
【下の部分】繊維が多く辛味が強いので、炒め物や大根おろし(辛味が強い) など

今回の料理は、ご飯がすすむ中華風の炒め煮です。辛いのが好みの方は、豆板醤を多めに、小さなお子さんや辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れずにお楽しみください。

## ようこそ 市役所へ!

### 28 会計課



会計課は、清須市の公金を管理する会計管理者の補助組織です。

課長以下4名の職員が配置されており、主に市税等の収納業務や愛知県各種申請手続き等に必要となる愛知県収入証紙の販売を行っています。また、公金の収入及び支出に関する伝票の審査を法令に基づき実施し、市のすべての出納の管理をしています。

会計年度終了後には、1年間の会計状況を取りまとめた決算書の調製を行い、市長に報告しています。民間の会社に例えれば、経理部門とも言うべき部署となります。

さらに、会計課には市の指定金融機関の派出窓口が併設されており、市税や手数料等の納付が可能となっています。なお、国や県の税金等は、お取り扱いできませんので、ご了承ください。



今後も公金の適正な管理・執行に努め、市民の皆様の信頼にお応えできるよう、職員全員で日々の業務に取り組んでまいります。