

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 人が生活するための基礎となる動作「ADL」

リハビリテーションの一部門である作業療法では、対象となる方が、日常生活のあらゆる活動(作業)に再び「その人らしく」取り組むことができるように支援します。起居・移動動作(寝返り、起き上がり、姿勢保持、歩行、車椅子操作など)、食事動作、更衣動作(衣服の着脱)、トイレ動作、入浴動作、整容動作(歯磨き、整髪、化粧、髭剃りなど)は、人が社会で生活するために、欠かすことのできない基本的で大切な活動です。これらは**日常生活活動**と呼ばれます。英語では、Activities of Daily Livingと表記され、**ADL**(エーディーエル)と省略されます。

趣味活動や車の運転、スポーツなど、市民の皆さまにも、それぞれ大切にしておられる活動があると思いますが、このADLは、それらの活動に向かうための準備として、重要な役割を果たします。パジャマから着替えなければ、習い事のために外出するもの躊躇します。おなか为空いた状態では、スポーツにも力が入りません。トイレを我慢しては、車の運転に集中できません。そもそも移動手段が確立されていなければ、食堂や玄関に向かうこともままなりません。ここで言う確立とは、自立(誰の助けもなく一人で行えること)することだけを指すものではありません。それぞれの方の心身状態によって、適切な福祉用具を用いたり、必要な時に適切な介助を受けたりしながら実施できることを含みます。



病院や施設、そして、地域で働いている作業療法士は、対象者の方一人一人が大切な活動に再び向き合うことができるよう、このADLという活動も大切に治療に取り組んでいます。お困りのことがありましたら、お近くの作業療法士にご相談ください。



(文:愛知医療学院短期大学講師 加藤真夕美(作業療法士))

しょうがいさんおすすめ!

# 健康レシピ



しょうがのトロトロスープ

### 【材料 2人分】

- たまねぎ (食べやすい大きさに切る) .....100g(中半分)
- にんじん (皮をむかずにちょう切りにする) .....25g(2~3cm)
- 白菜 (白い部分と葉を分け、幅1cm、長さ5cmに切る) .....100g(1枚)
- しょうが (汚れた皮をむいてみじん切りにする) .....10g
- 乾燥きくらげ (水で戻して千切りにする) .....2g
- 細切り昆布 .....4g
- もち麦 .....10g
- 鶏ももひき肉 .....30g
- ねぎ (小口切りにする) .....10g
- 固形ブイヨン .....1/2個
- 水 .....350ml
- 酒 .....大さじ1
- 塩 .....少々
- こしょう .....少々

### 【作り方】

- ① 大きめの鍋にたまねぎ、にんじん、白菜の白い部分、しょうが、きくらげ、とろみ昆布、もち麦、水、固形ブイヨン、酒を入れて火にかける。
  - ② 沸騰したら、鶏ひき肉を入れて、バラバラになるようによくかき混ぜる。丁寧にあくをすくいながら、もち麦が柔らかくなるまで弱火で煮込む。(20分程度)
  - ③ 白菜の葉を加えて5分程度煮る。塩・こしょうで味を調え、ねぎを加えて火を止める。
- ※お好みで、すりおろしたしょうがを加えると風味が増します。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
しょうがのトロトロスープ	61kcal	3.0g	0.6g

(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】

しょうがは、体を温める働きがあり、寒い季節に注目されますね。しかし、これからの季節、食欲がおちてしまう方、冷房の効いた部屋で体が冷えやすい方は、暑い時期にもしょうがを使ってみましょう。

しょうがの香りや味を効かせた料理は、少ない塩分でもおいしく感じられますので、高血圧等の生活習慣病予防のためにもおすすめです。

しょうがを買ってもすぐに使い切ることが難しい場合は、すりおろす、千切りにするなど使いやすい形にし、「冷凍保存」しておきましょう。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着

健康で快適な街づくり **FUTAMURA** 株式会社 フタムラ建材店  
 清須市 フタムラ | 検索  
 お問い合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
 消化器内科・循環器内科・病理診断科  
 清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

