

暮らしのヒント

日本盲導犬協会 スマイルワン仙台

屋内で「ぶつかっても大丈夫なように」歩く

家の中で危険なのは、「中途半端に開いているドア」です。開いていると思っていたら、おでこをゴン！などということはありませんか？ 開けるか、しめるか、どちらかにするよう、ご家族ともお話しておくといいでしょう。

また、ドアを通るときや、病院などの外出先で「もしかしたらぶつかるものがあるかもしれない時」には、ぶつかっても大丈夫なように防御の姿勢をとるといいでしょう。てのひらを外側に向け、顔の前にかざして、顔面がぶつかるのを防ぎます。低い位置にある障害物には、反対側の手を下腹の前 20 センチから 30 センチくらいにかざして(てのひらは内側に向いてかまいません)、下腹が直接ぶつかるのを防ぎます。

落としたものを探す

音を聞いて、どちらに落ちたのか予測します。自分の足元から、どちらかの手で、だんだんに大きな扇形を描くように、てのひらを軽くすべらせながら探していきます。片方の手で探してみて、なかったら、反対側の手で届く範囲を探します。それでもない時は、予測した方向へ 1 歩移動し、同じように探してみましよう。

プラグをコンセントに差し込む

コンセントを指先で探し、位置を確認します。穴に指を添えておいて、そこにプラグをななめ下から差し込むようにします。くれぐれも、手がぬれていない状態でおこなってください。

手がかりシールの活用

ふくらみのあるシールを貼ると、分かりにくい電化製品のスイッチが分かりやすくなります。透明なシールならば、下に書いてある文字が見えな

くならないので、ご家族にも使いやすいでしょう。

ジオム社や大活字など、専門のお店でも取り扱っていますが、100 円ショップやホームセンターでも「クッション滑り止めゴム」などの名称で、同じようにふくらみのある透明シールが売られています。また、文房具店などでは、かわいい絵柄のモコモコシールが売られています。

お金の区別

50 円玉、100 円玉には、まわりにギザギザが刻まれています。分かりにくい時は、ひっかくように爪を立てると、刻みがあるかどうか分かるでしょう。時間に余裕のあるときに、さわって区別しておき、種類ごとに分けて財布にしまっておくと良いです。また、財布に 1ヶ所、何も入れない場所を作っておき、おつりをもらったら、とりあえず入れておいて、あとで区別して、しまいなおすという方法もあります。

紙幣は、3～5 ミリほどの間隔で千円札、二千元札、五千元札、一万元札となっています。おさつの表側の下両端に、千円札は線、二千元札は点 3 つが縦並び(点字の「に」)、五千元札は八角形、一万元札はカギカッコの形に、浮き出し印刷されています。それぞれのおさつで折り方を変え、しまっておくと便利です。また、おつりをもらう時に「千円札で」と依頼し、二千元札や五千元札を持たないというのもひとつの方法です。

食事の時の工夫

ランチオンマットを利用すると、自分の食器が置かれているスペースが把握しやすくなります。また、食器やマットの色を工夫すると、食器の位置が分かりやすくなることがあります。

ひとつのお皿にいろいろ盛り付けるよりも、なるべくひとつのお皿にひとつの料理、としたほうが、食べやすいです。

おはしやスプーンだけでなく、反対の手でさりげなくさわって確認することは、不自然ではありません(べたべたさわるのではなく、指先でそつと確認しましょう)。そのため、食事の時はお手ふきを用意すると良いでしょう。外食する時などは、マイお手ふきを持っていくと便利です。

暮らしのヒント～食卓編

日本盲導犬協会 スマイルワン仙台

しょうゆがどれくらい入ったか見えなくて、入れすぎてしまう・・・

かたむけてから
てっぺんを押します



そんな時は「プッシュワン しょうゆさし」

本体をかたむけて、てっぺんのゴム部分を押しと一定量が出るしょうゆさしです。ひと押しで約 0.4ccが出ます。

あやまって倒してもこぼれません。

ホームセンターなどでは安価で販売しているところもあります。

ひとくちメモ 「注ぎかたの工夫」

うまくお皿に入らないときは、注ぎたいお皿の中心にお箸を立てて持ち、そこにしょうゆさしの注ぎ口を沿わせて注いでみると良いでしょう。

液体調味料をどれくらい入れたか分からない・・・



そんな時は「計量ポット さじかげん」

本体をひっくり返し、側面をぎゅっとつかむと大さじ 1 杯分が出る調味料入れです。油・みりん・酢などさまざまな調味料に使えます。

あやまって倒してもこぼれません。

ホームセンターなどでは安価で販売しているところもあります。

日本点字図書館用具事業課の通信販売でも購入できます。



液体調味料を広口びんに入れておき、ひしゃく(レードル)型計量スプーンをまっすぐ下ろして底につけてから上げると、大さじあるいは小さじ 1 杯の計量ができます。

調理道具の専門店や、インターネットショッピングで購入することができます。

ひとくちメモ 「こしょう」

直接ふり入れるテーブルこしょうなどは、どれくらい入ったか分かりにくいもの。一度、てのひらに振り出してから必要なだけつまんで入れると適量が入ります。また、粒こしょうをすりつぶしながら出す「ペッパーミル」は、出ているかどうか分かりやすいです。

食材が見えづらくて、切りにくい……



そんな時は「黒まな板」

その名の通り、黒いまな板です。大根を切る時など、色のちがいがハッキリするので見やすくなることがあります。逆にきゅうりなど色の濃い材料の時は白いまな板を使うといいでしょう。

ホームセンターなどで販売しています。シートタイプからしっかりとした厚みのあるものまで、さまざまなものが販売されています。

また、シートタイプの物は、黒以外にも青や緑などいろいろなカラーが売りだされています。

ひとくちメモ 「包丁の置きかた」

包丁の置きかたを決めておくと安全に取り扱えます。まな板の向こう側に沿って置くようにしておくと、包丁を取る時にまな板づたいに手を伸ばせば簡単に見つけられます。最初は面倒ですが、何度も繰り返すと習慣づけられます。

火が見えず、ガスコンロが扱いにくくて調理できない……



そんな時は「電子レンジ」

電子レンジはあたためだけでなく、いろんな調理に使えます。野菜を蒸したり、パスタをゆでたり、インスタントラーメン(袋タイプ)を調理することもできます。

電子レンジ調理用のタッパが数多く販売されています。

また、電子レンジ調理では容器ごと熱くなるので、専用の熱くならないトレイを使うと安全に取り出すことができます。

ガスコンロのつまみに手がかりシールを貼って火力の調節をしたり、手をかざして点火・消火の確認をする、鍋を置く位置を触って確認するなど、使い慣れたガスコンロを使い続けることもできます。

ひとくちメモ 「電子レンジでゆで卵」

卵は、そのまま電子レンジで加熱すると爆発してしまいますが、ちょっと工夫するとゆで卵を作ることができます。まず卵をアルミホイルでくるみます(卵が顔を出さないよう、完全にくるんでください)。そして大きめのマグカップに入れ、卵が完全にひたるまで水を注ぎます。500w の電子レンジで 8 分から 10 分程度加熱すれば出来上がり。大変熱くなっていますので、さめるまで放っておいてから殻をむくと良いでしょう。