



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2018年7月号

青シソを摘んで下さっています

たくさん採れました



## ～畑の取り組み～

梅雨の合間のお天気の日には、じゃがいもの収穫や夏野菜の手入れなど畑作業を行いました。今はお家でも畑をされていない方や動きの少ない方も「ちょっと見に行ってみようか。」と畑に来て下さったり、「トマトは脇芽を取るとかんと大きい実がならん。」と野菜作りの知識を教えて下さったりと、普段の活動では見られない皆さんの姿を見ることが出来ました。

今後もバケツ田んぼや畑作業など、自信を持ってしていただける活動や外に出ようと思っただけの機会を大切に、皆さんがいつまでもお元気で過ごしていただけるよう支援していきたいと思っています。

## ～テーマ別体操② 排尿編～



7月のテーマ別体操は、「尿漏れを予防するための体操」を行っています。

咳をしたり、立ち上がった時などの ふとした動作で尿が漏れてしまうことを「尿失禁」と言います。高齢者、特に女性はなりやすいと言われています。尿道や膀胱、子宮などを支える筋肉を「骨盤底筋群」と言い、運動不足や老化などにより筋肉が弱くなって尿失禁が起こりやすくなります。

尿失禁を予防するためには、骨盤底筋や腹筋を鍛えることが効果的です。

下の写真は、骨盤底筋を強化する体操です。

- ①椅子に腰掛け、足をしっかり床につけます。
- ②背中まっすぐに、顔は上げます。
- ③トイレで尿を途中で止めるように、膣や肛門の筋肉を強く締め、そのままゆっくり5秒間保ち、ゆっくり元に戻します。

空のやわらかいペットボトルを膝に挟むと、力の入れ具合がわかりやすいです。お家でもやってみてください。



## 7月の行事予定

### お誕生日会

7月14日(土)  
7月16日(月)



### おやつ作り

7月12日(木)

### 折り紙教室

7月11日(水)



### ボランティア演奏会



7月16日(月) オカリナ

7月17日(火) 尺八

7月19日(木) ギター



## 管理栄養士よりコメント 夏バテしない快適な夏を過ごそう

夏バテとは、高温多湿な夏の暑さによる体調不良の総称です。

からだの主な不調は、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏はソーメンや冷たいうどん・そばなどの炭水化物に偏ったサッパリした食事になり、タンパク質やビタミンやミネラルが不足します。

**タンパク質**…暑い夏は基礎代謝が高まるのでタンパク質を多く消費する。肉・魚・大豆製品などを一食ごとに1品入れましょう。

**ビタミンB1**…エネルギー代謝や疲労回復に効果がある。豚肉・ハム・うなぎ・落花生・種実類

**ミネラル**…体調を整える。汗をかくと不足する。海藻類・きのこ類・魚介類・雑穀類

### 暑さのため食欲がない時の食事

①香辛料や香りの強い食材の刺激により胃腸の分泌を増やして消化を促進し食欲の減退を防ぎます。わさび・コショウ・カレー粉・みょうが・紫蘇・柑橘類の酸味など

②クズやゼラチンを使って喉越しの良い料理もお進めです。

③たくさん食べる必要はないので質の良いものを食べる。

④血行をよくして代謝を高めるため1品は熱い料理を取り入れましょう。

ウナギは多くの栄養成分が含まれていてスタミナがつきます。



**7月20日(金)は「土用の丑の日」です。**

スイカは、全体の90%が水分で100gで37kcalの低カロリーの食べ物です。疲労回復とからだのくみをとる利尿作用がある。

### ヘルシーメニュー 豆腐と鶏そぼろの親子丼(2人分)

豆腐150g 鶏ミンチ100g 玉ねぎ60g 玉子2ヶ 三つ葉 少々

動物性タンパク質の玉子と植物性タンパク質の豆腐でバランスがよく、女性や健康を気遣う方にお勧めのレシピです。(豆腐の水も使います)



社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54  
電話 0748-76-3091

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093