



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8月号

立派なじゃがいもです。



甘から味とチーズ味です。

～イモ餅作り～

7月のおやつ作りは、畑のじゃがいもを使ってイモ餅を作りました。皆さんが大切に育てて下さったじゃがいもと言うこともあり、「こんなに立派なイモが採れたんか。」「新じゃがは、色が綺麗やなあ。」といつも以上に張り切っておやつ作りに取り組んで下さりました。蒸したイモを潰す作業を協力して交代でして下さったり、生地を捏ねる作業を「立っての方が力が入るわ。」といつも座って過ごされるご利用者さんも、生き活きと作業されていた姿が印象に残りました。

これからも、ご利用者の方が持つておられる力を活かしていただき、「やってみたい」と思える活動や自信に繋がる機会を大切にしていきたいと思えます。

～テーマ別体操③ 排便編～



8月のテーマ別体操は、「お通じが良くなるための体操」です。

歳をとると、生活の変化などにより便秘になりやすくなります。便秘の原因は腹筋や骨盤底筋が衰えることで便を出すことが難しくなることや、腸の働きが弱まることで便そのものが硬くなってしまいう関係しています。腹筋を鍛えてトイレで「いきむ」姿勢を取りやすくすることや、お腹を動かして腸の動きを活発にすることで、便が出やすくなり便秘の解消にも繋がります。下の写真は、腸の動きを活発にするための体操です。

- ①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。
腕を真っ直ぐに伸ばし、タオルを両手で握ります。
- ②タオルを持った手を左右に、上半身をねじるように動かします。

便秘の解消には、体操以外にも水分を十分に飲むことや、食物繊維や乳製品などの食品を食べることも効果的です。毎日の積み重ねが大切なので、お家でも取り組んでみてください。



8月の行事予定

お誕生日会

8月17日(金)



おやつ作り

8月18日(土)



ボランティア演奏会



8月3日(金) アコーディオン
8月7日(火) ハーモニカ
8月22日(水) ギター

管理栄養士よりコメント



熱中症対策(塩飴と麦茶)

近年、夏の暑さは厳しさを増し35度をこすことが多く、それにもなって熱中症が増加しています。大量の発汗がみられた場合には、水分だけでなくミネラルも一緒に排出されます。

🌻 なうちに適切な対応をしましょう。



塩飴

成分は、ミネラル(塩分)や糖分(エネルギー 飴1ヶは約15kcal)があり持ち運びも便利です。塩飴の分量は、発汗量の個人差やその日の天気や個人の体調や体質や食べる飴の種類な

🌻 よって異なるので1日に何個とは一概に言えないようです。

麦茶は、暑さ対策に優れた飲料水です。(ノンカフェインでタンニン カテキンが殆ど含まれない)

①麦茶の効果は、体温を下げてくれる。(手や足の先端部の温度は下げないので冷え性の方も安心)

②血液をサラサラにして血液の循環を良くする。

③胃の粘膜を保護する



賞味期限が短いので家庭で作る場合は、1日か2日。市販のペットボトルは、その日のうち

🌻 みきったほうが良いようです。

麦茶の作り方(コスバ抜群の熱中症対策です)



お湯を沸かして、耐熱容器に麦茶1パックとお湯を1/3程度入れて15分おいてからお湯

🌻 を入れる。 **水1リットル麦茶パック1個 塩1~2g入れると塩麦茶**

ゴーヤチャンプルー(胃液の分泌を促して食欲増進や疲労回復)



材料…ゴーヤ 木綿豆腐 豚肉 玉子 片栗粉 醤油 砂糖 油

作り方…ゴーヤは、縦半分に切って種とワタを取り薄切りにする。塩もみをしてしばらくおいてから水洗いし、片栗粉をまぶして茹でてザルで水気を取る。豆腐は大きめに豚肉は3cm位に切る。フライパンで材料を炒めて、調味料を入れて味を整え最後に溶き卵を入れる

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