



OMI CHIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2019年1月号

立派な大根が
採れました！



水口幼稚園の子どもたちと♪



皆で協力して
どら焼き作り

～新年のごあいさつ～

新年あけましておめでとうございます。



皆様にはさわやかな新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

今年もみなくちみんなの家では、皆さんの「こんな風になりたい」、「こんなことができるようになりたい」という思いを伺い、それを実現できるような取り組みを進めていきたいと思っております。

ご利用者様、ご家族様の思いに寄り添える、みんなの笑顔があふれるデイサービスであることを目指し、職員一同努力してまいりますので、デイサービスセンターみなくちみんなの家を本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～テーマ別体操⑧ 食事（お口の体操）編～

今月のテーマ別体操は、「食事を美味しく食べるための体操」です。

6月にも食事をテーマにした体操を行いました。ご飯を食べるためには食事を口に運ぶ手の動きだけでなく、口に入れた物をしっかり噛む力や飲み込む力も重要です。食べることや飲み込むことが上手でできないと、通常なら口から食道・胃に運ばれる食べ物が気管や肺に入ってしまう、肺の炎症（誤嚥性肺炎）を引き起こしてしまう可能性があります。そうならないためには、食事の前に顔周辺やのどの周りの筋肉をほぐしたり、舌の動きを良くしたりすることが大切です。

右の写真は、のどの筋肉を強くする体操です。

あごを両手で支え、首を曲げるように力を入れ、そのまま5～6秒間保ちます。

デイサービスでも昼食の前にお口の体操を行っていますが、お家でも毎食前に行うことで食べこぼしやムセの予防になるので、取り組んでみて下さい。



1月の行事予定

お誕生日会



1月4日(金)
1月8日(火)
1月10日(木)
1月19日(土)
1月26日(土)

おやつ作り

1月17日(木)



ボランティアさん

1月16日(水) 折り紙教室
1月22日(火) ギター演奏会
1月25日(金) 尺八演奏会



管理栄養士よりコメント 冷凍食品の活用法

冷凍食品はひと昔前までは、“手抜きメニュー”でしたが、現在は、“保存料不要”・急速冷凍のため栄養がそのまま美味しさも評判・食品ロスも軽減され・価格も安定しているなどの長所に注目が集まっています。また、調理時間も短縮できるため、その時間でバラエティーな料理へとアレンジすることもできるようになりました。今や“手間ぬきメニュー”として重宝される冷凍食品。安全面でも「冷凍食品認定制度」ができ、厳格な審査・検査に合格した食品には認定証マークが付けられ、安全で安心して使用できるようになりました。

冷凍食品の分類

①調理冷凍品・②冷凍水産物・③冷凍野菜・④冷凍畜産物・⑤冷凍果実の5種類です。

冷凍食品の解凍方法

①空気解凍・②水浸し解凍・③加熱解凍・④電子レンジは生の状態にもどす事と加熱調理の両方の方法が使えます。

美味しさを守る保存方法

- ①食材は基本小分けする。(1回に使う分量にする)
- ②冷凍焼けや霜を防ぐために、ラップをしっかりと巻く。
- ③冷凍食品は、 -18°C 以下であれば約1年の保存できる。
- ④開封後は、ジッパー付きの袋に入れる。



冷凍食品で介護食

高齢者は、飲む力や噛む力が弱くなりそれらを配慮した介護食が必要となります。適切な介護食を毎日作るのは家族の負担になりがちです。冷凍食品にひと手間加えることで介護食ができます。

- 🍊 五目あんかけに卵を混ぜてご飯やうどんにかけたり魚や豆腐にかける。
- 🍊 味の濃い冷凍食品には、野菜を加えて塩分調整。
- 🍊 冷凍野菜を使って手間ぬきメニュー。(南瓜 里芋 ほうれん草)
- 🍊 メニューの種類が豊富になる。(主菜 副菜の組み合わせにより)



社会福祉法人 近江ちいば会
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

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