



～2月のおやつ作り～

2月のおやつ作りは、バケツ田んぼで皆さんが収穫して下さったお米を使って恒例の五平餅作りを行いました。初めての方も「去年もしたわ。」という方も、お互いに協力しながら米を潰したりお餅を丸めたりと、一生懸命取り組まれていた姿が印象的でした。

普段は活動量の少ない方も、五平餅作りとなると「お米は粒がなくなるまで潰さなあかん。」とすり棒で力強く潰して下さったり、「焼き色が付いた方が良いなあ。」と立って身を乗り出してホットプレートの餅を裏返して下さったりと、おやつ作りを通して自然と体を動かして下さっていました。

お米を潰す作業は、すり棒を握る手の握力や前腕の筋力の強化に、ホットプレートで焼く作業は、立つことで下肢筋力の強化に効果があります。これからも、おやつ作りなどの皆さんが楽しみながら取り組める活動を通して、自然と体を動かしてもらえたり、得意なことを発揮していただける機会を大切にしたいと思います。

～テーマ別体操⑩ 歩行編②～

3月のテーマ別体操は、「こけずに歩くための体操」です。私たちは毎日何らかの目的をもって、「座る」「立つ」「歩く」という動作を繰り返して生活しています。「トイレに行く」という行為をみても、トイレまで歩いていき、ドアを開閉する、便座への方向転換をする、座って用を足し、また立って部屋へ戻るという動作を自然に行っています。

高齢になると下肢筋力が低下するとともに平衡感覚をつかさどる器官が衰えてきます。足が上がりにくい、片足でのバランスがとりにくいなど、歩行動作が不安定になると、歩行時につまずき転倒しやすくなります。

写真の体操は、背筋を伸ばして前にかがみ、お腹に力を入れながら、片足ずつゆっくり上げ下げすることでお腹とお尻と太ももの筋肉をバランスよく鍛えることができます。



「こけずに歩くための体操」で下肢筋力を強化し、バランスをとる力を高めて、いつまでも自宅で元気に自立した生活を続けていただきたいと思います。

3月の行事予定

ボランティア

3月19日(火) 折り紙教室
3月22日(金) ギター演奏会
3月25日(月) 尺八演奏会

おやつ作り

3月8日(金)



お誕生日会

3月7日(木)
3月14日(木)
3月25日(月)
3月29日(金)



管理栄養士よりコメント からだのリズムから見直す健康づくり

栄養のバランスや食事量を気遣う人はいても、「いつ食べるか」が健康に深くかかわっていることは、あまり知られていません。「何を食べる」ではなく「いつどのように食べるか」について考えてみましょう。

人間は、身体に時計を持っています。これを体内時計といいます。睡眠のリズムや血圧・体温の変化を正常に保つなど生命にかかわる重要な役割をはたしています。その調整に最も大事なものは朝の光差しを浴びることで、自律神経が刺激され脳の体内時計の針をリセットして24時間のサイクルに合わせてくれます。もう一つは、各臓器の体内時計を調節する食事です。決まった時間に食事を摂る事でからだはそれを記憶して、消化酵素などを分泌し栄養素を効率よく吸収する準備をします。

朝食をとってエネルギー補給を



朝食は、身体の働きをスイッチをオンにする役割があります。炭水化物やタンパク質を摂って代謝を高めましょう。1日の食事エネルギー摂取量を10としたとき、朝3:昼3:夜4の比率が良いとされています。理想的な1日の食事のリズムは、起床から2時間以内に朝食、朝食から12時間以内に夕食を摂るのが良いそうです。

夕食が遅くなる時の食事のポイント(夜9時を過ぎたら)

- ①揚げ物や脂の多い高カロリーのおかずは控える。
- ②ご飯や麺類やパンなどの主食は少なめにする。
- ③野菜たっぷりで満腹感を出しましょう。

まずはできることから

生活習慣はさまざまです。

- ①まずは早寝早起きを心がける。
- ②朝日を浴びて朝ご飯を食べる。

③早く寝るなど3つを心がけることで脳が活性化され朝から活発に動くことができるようになるのです。

けれども仕事の時間帯は、それぞれで違うので1日の合計摂取カロリーが極端に不足しなければ、自分に合った回数や時間にしても大丈夫です。



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

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