



皆さん、慣れた手付きです。

土の固さや水の量も肝心です。

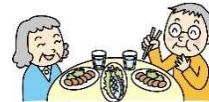


～バケツ田んぼ～

今年も、バケツ田んぼの取り組みがスタートしました。5月の下旬から棒を使って土を混ぜ、田植えの準備をし、順番にお一人ずつ自分の田んぼ(バケツ)に田植えをしていただきました。

今年で3年目の取り組みになりますが、「こんなところでお米が出来るんか。」とおっしゃる初めての方も、「去年も植えたから、今年もせんならんなあ。」とおっしゃる方も、ご自分の担当の田んぼとして名札を付けると、「良いお米ができますように。」と祈っておられる姿が印象的でした。昔慣れ親しんでこられた方も多いたんぼの取り組みを通じて、外に出る機会や腕や手先の運動に繋がるよう支援していきたいと思ひます。

～テーマ別体操① 食事編～



6月より、より皆さんの生活での困りごとに沿った運動機能の強化を図るため、日常生活動作の体操を実施しています。6月は「美味しく食事を食べるための体操」を行っています。食事を食べるためには、食べ物を噛む力や飲み込む力、腕や指先の関節の柔軟性が必要ですが、今回は腕や指先などの運動機能に重点を置いて取り組んでいますので、その一部を紹介します。



お手玉を乗せると、楽しみながら運動できます。

両腕を真っ直ぐ伸ばし、手の平を上に向けたり下に向けたりを繰り返します。

食べ物をスムーズに口まで運ぶためには、上肢の様々な関節の柔軟性が必要です。

手の平を交互に動かすことで、肘や前腕、手首の関節の運動になります。

お手玉を使わなくても同様の運動ができるので、お家でも取り組んでいただけたらと思ひます。

☆6月の行事予定

<お誕生日会>

6月2日(土)
6月6日(水)
6月7日(木)



<おやつ作り>

6月12日(火)



<ボランティア演奏会>

6月13日(水) ハーモニカ演奏会
6月19日(火) ギター演奏会
6月21日(木) アコーディオン演奏会



管理栄養士よりコメント 健康管理のための水分補給

私達の身体の約60%は水分でできています。1日に1.5ℓ~2ℓの水が必要です。1回に飲む量は200mℓが適量です。寝ている間には約コップ1杯の汗をかいたため血流が濃くなって固まりやすく脳梗塞や心筋梗塞をおこす原因になります。寝る少し前に温かい飲み物を飲むようにしましょう。飲みすぎると尿や汗になったりむくんだりします。また食事での水分補給は嘔吐回数を減らし食べ物を流し込むので消化器官の負担を増やす事になります。

高齢者ほど脱水症状になりやすい(体重1kgあたり40mℓの水が必要)

- ①身体に保持できる水分量の低下
- ②喉の渇きが感じにくい
- ③利尿作用が働く薬を飲んでいる
- ④夏場にエアコンをつけない
- ⑤トイレに行く回数を減らそうとして水分を控えている



水分補給に適したものは?

- ①レモン水⇒きれいに洗ったレモンを輪切りにしてお水に入れる
- ②牛乳⇒アルブミンと言うタンパク質が含まれていて血管内に水分を引き込んで血液を増やす
- ③すいか⇒水分が90%以上でカリシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれていて甘いので太ると思われがちですが100g37kcalで低く食物繊維も豊富で血流状態をよくしてむくみの改善になる
- ④麦茶⇒カルシウムや鉄などが豊富で身体を冷やしてくれる



水分の摂り方の間違い

- ①ジュースなどの甘いものばかりを飲む⇒糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり空腹を感じず夏バテの原因になる。
- ②大きなペットボトルの水をそのまま飲む⇒1度にたくさん飲むと胃液が薄まり食欲が低下して消化時間に時間がかかる。
- ③冷たい方が美味しいので冷蔵庫で冷やしている⇒水の温度は、5~15℃位が腸で吸収しやすく冷えた水は下痢の原因になります。

社会福祉法人 近江ちいしば会
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