



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4月号



畑を耕して、
じゃがいもを
植えています。



ぼたもちを
作りました。



～8年目がスタートしました～

デイサービスセンターみなくちみんなの家は開所してこの4月で8年目を迎えます。昨年度は、毎月1つのテーマを決め、皆さんの生活の中での困りごとに沿った、運動機能の強化を図ることを目的とした朝の体操を実施しました。また、帰る前に皆さんと一緒に掃除を行うことも、日々の取り組みとして定着しました。今年度も、皆さんがいつまでも元気に自宅での生活を続けることができるよう支援させて頂きたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



～家族会を開きました～

3月23日に平成30年度の家族会を開催しました。昨年度1年間の活動と、6月から実施している朝のテーマ別体操、その成果を踏まえての31年度のADL等維持加算についての報告をさせて頂きました。



その後の茶話会では和やかな雰囲気の中、ご利用者様のデイサービスでのご様子を写真や動画で見ながら、ご家族様同士の情報交換などで話が弾みました。また私たちも、ご利用者様の自宅でのご様子や、ご家族様の想いを聞かせていただくことができる良い機会となりました。今後もお利用者様、ご家族様、それぞれの想いを大切に、デイサービスでできることを考え、取り組んでいきたいと思ひます。

4月の行事予定

ボランティア

- 4月10日(水) ハーモニカ演奏会
- 4月16日(火) アコーディオン演奏会
- 4月25日(木) ギター演奏会



おやつ作り

4月9日(火)

お誕生日会

4月2日(火)



管理栄養士よりコメント

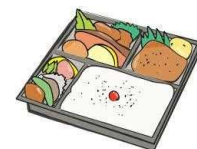


食事と体脂肪(中性脂肪)

検診で中性脂肪が高いと言われて、心配する人は少なくありません。中性脂肪が高くなる仕組みは、たくさん食べることで、消費カロリーより摂取カロリーが上回り、カロリーが体に余ってしまい脂肪となり蓄積されることです。肥満が原因で糖尿病・脂質異常症・高血圧など、生活習慣病を誘発します。



体脂肪がつきやすい要因



- ①体内で脂肪に変換されやすい食品を摂る。
「脂質」…揚げ物・スナック菓子・肉の脂身。
「糖質(炭水化物)」…白米・パン・麺類・イモ類などに多く含まれています。
- ②ファーストフードやコンビニ弁当や外食で済ませる食生活。
体脂肪率が上昇しやすく、また「果糖」の摂取も体脂肪を増やす原因になります。

体脂肪を減らす食材



- ①鶏肉・大豆製品・青魚は少ない脂質でタンパク質を補給することができます。
- ②野菜や海藻類は、食物繊維やビタミンが豊富で血糖値の上昇を防ぎます。
- ③良質な油脂は、脂肪の燃焼を助ける効果があります。(オリーブ油など)
- ④ウーロン茶・コーヒーは、脂肪燃焼をサポートする効果が期待できます。



食事をするときの注意点

- ①満腹中枢は、満腹と感じるまで15分~20分かかるため早食いをしない。
- ②1日3回の食事を抜かない。
空腹状態が続くとエネルギーを摂取するため、筋肉を分解しはじめます。

体脂肪(中性脂肪は、お腹の回りの皮下脂肪)は、悪いばかりではなく体の臓器を保護する働き・空腹の時のエネルギー源・体温を維持するなどの役割があります。



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

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