



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7月号



足をふんばり、指先の力を使って、草取りをされています。



腹筋、腕、指先の力を使って、バケツの中の細かい草を取って下さっています。



足のふんばり、腕の力、腹筋など、全身の力を使って芋掘りをされています。



指先の力を使って、梅ジュース用の梅のへた取りをされています。

～畑とバケツ田んぼの活動報告～

6月は皆さんとたくさん外での活動をしました。畑にきゅうり、トマト、ピーマンの苗を植え、3月に植えたジャガイモの収穫をしました。6月中旬頃にお聞きしたところ、「まだ茎が青々しているから、掘るのは早いよ。」と、アドバイスを頂き、そこから10日ほど待って、茎が茶色くなってきたのを確認して芋掘りをしました。バケツ田んぼも順調に育っています。苗が勢いよく育ってきたので「これ以上、苗が増えないように、一度水やりを控えた方がよいよ。」と、アドバイスを頂き、いったん水を控え、細かい草取りをしました。

皆さん今までしてこられた畑や田んぼの作業を思い出し、よい作物を育てるための知恵を出して下さっています。ジャガイモをおこした後の畑を見て、「次は何を植えようか？」と考えて下さる方、「草が気になったから家からはさみを持ってきたわ。」と積極的に畑に出て草引きをして下さる方もおられました。これからも日々の体操や外での活動を通して、指先や腹筋、腕や足の力を鍛え、立つ、座る、歩く動作がスムーズにできるよう支援をしていきたいと思ひます。

～今月のテーマ別体操～

「階段昇降編」

玄関の上がりかまち、敷居やマットなどの段差、屋外の大きな階段など、毎日の生活の中で階段や段差を昇り降りする機会が多いと思ひます。今月の体操では、階段を楽に昇り降りするために、片足で立つ力や、腹筋、おしりの力などを鍛えます。「肛門のあたりに力を入れて5秒数える」、「手すりやテーブルを支えにして、10～20秒間片足立ちをする」といった体操は、腹筋や下肢筋力を鍛えるのによい体操です。

ご自宅でもこのような体操をして、いつまでも元気に自立した生活を続けていただきたいと思ひます。

7月の行事予定

ボランティアなど

7月17日(水) 尺八演奏会
7月18日(木) 折り紙教室
7月19日(金) オカリナ演奏会
7月25日(金) ギター演奏会



お誕生日会

7月10日(水)
7月13日(金)
7月22日(月)



おやつ作り

7月11日(木)



管理栄養士よりコメント



人間にとって大切な水

7月

水は、人間の体にとって非常に大切です。私たちの体は成人で体重の約60~65%が水分で構成されています。この水の働きで、栄養素や代謝物の運搬、体温の調整などが行われ、生命の機能が保たれています。健康を維持するのに毎日水分補給をするのはこのためです。



1日の水の排出量と摂取量の目安

- ※ 排出量は、不感蒸泄（汗ではなく皮膚や呼吸を通して水分が失われていること）として約900ml、尿や便として約1300ml、汗（運動量に応じて）などで、2200mlから2500mlの水が排出されます。
- ※ 摂取量は、食事から1000ml、飲み水として約1200mlが必要です。体内で栄養素をエネルギーに変える時にも、代謝水が300ml作られます。



美味しい水の条件

- ①ミネラルのバランスが良い
- ②硬度（水に含まれるマグネシウムとカルシウムの含有量）
- ③におい（臭気強度） ④炭酸ガス（清涼感） ⑤水温（11~15℃が適温）

飲むタイミング

起床時 喉が渴いた時 食事中 運動の前後 入浴前後 就寝前



飲料や料理に使う水（味わいを左右する）

緑茶…デリケートな味を楽しむためには、軟水を使うと良い。
コーヒー…硬水で入れると、カルシウムが嫌な渋みを抑えてまろやかになり、マグネシウムが多いと渋みが引き立つ。
ご飯を炊く…2回程、ミネラルウォーターを注いでひと混ぜして 流し、その後、水道水（軟水）で米をといで炊く。
料理…だしをとったり、野菜を茹でたりと軟水を使う日本はその特徴をいかして和食を作ってきました。



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