



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8月号



指先、腕の力を使ってしその葉を枝から外して下さっています。



立って踏んばる力と腕の力を使って、じゃがいもをつぶされています。



慣れた手つきで、きゅうりを刻まれています。



指先をしっかり動かされての針作業です。

～7月の活動報告～

7月、デイサービスセンターみなくちみんなの家の室内では、皆さんが生き生きと過ごせるような様々な活動を行いました。畑で採れたじゃがいもを使っての『芋もち』作りでは、立ち上がって体全体でじゃがいもを押しつぶされる姿が見られました。折り紙を使っての七夕の飾り作りや、花火の作品作りでは、指先をしっかり動かされる姿が見られました。しそジュース用にと頂いた赤しそを枝から取る姿、風呂マットのほつれたところを繕って下さる姿、取れたてのきゅうりを刻んで即席漬けを作られる姿など、今までに経験してこられた活動では自然と体が動き、手際よく作業される姿が見られました。

立ってふんばる力や指先をしっかり動かす力などは、ご自宅での食事や着替え、トイレでの動作の際にもしっかり活かされていると思います。

これからもみんなの家では、皆さんの持てる力の維持、向上を目標とした様々な活動を行い、いつまでも元気にご自宅での生活を続けて頂けるような支援をしていきたいと思っています。



～今月のテーマ別体操～ 「排便編」

8月のテーマ別体操は、「お通じを良くするための体操」です。高齢者の便秘は、加齢に伴う身体活動や食事摂取量の低下などが原因でおこります。トイレで「いきむ」姿勢を取りやすくするために腹筋を鍛える、腸の動きを活発にするためにお腹をねじるなど、適度な体操を毎日の生活リズムの中に組み込むようにすると、便秘の解消につながると思います。また、体操以外にも水分を十分に飲むことや、食物繊維や乳製品などの食品を食べることも便秘の解消に効果があります。

毎日の積み重ねが大切なので、お家でもぜひ取り組んでみてください。

8月の行事予定

ボランティア演奏会

8月20日(火) アコーディオン
8月23日(金) ギター
8月28日(水) ハーモニカ



おやつ作り

8月14日(水)



お誕生日会

8月10日(土)
8月20日(火)



管理栄養士よりコメント



夏の健康づくり

夏バテしないために

暑くなると「疲れやすい」「食欲がない」などの夏バテの症状が出やすくなります。夏バテを起こす要因は夏場の気温と湿度の高さ。人間の体は気温が上がると、体温調整機能が働いて汗を出し、発熱によって体温を下げようとします。

ところが高温状態が長く続いたり、湿度が高くて汗が出にくいと調節機能が限界を超え不調が起こります。これが夏バテの原因です。暑いと食欲不振になり冷たい飲み物が欲しくなりますが、飲みすぎると胃液の分泌が落ち、さらに食欲が下がって悪循環になり、夏バテの症状が悪化してしまいます。

夏の食事のポイント

エネルギー代謝に必要なビタミンB群と、タンパク質が不足しないようバランス良く摂ることが大切です。豚肉、うなぎ、豆類は夏場に取り入れたい食品です。

冷たいものを摂り過ぎない

暑いときは、アイスクリームや冷たい清涼飲料水などを口にしたいくなります。冷たさは、甘さを感じにくく糖分を摂りすぎてしまい、血糖値が急激に上がって空腹感が満たされ、「食欲がわからない」原因にもなりかねません。



野菜を食べましょう！

- * トマトは、抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。
- * なすは、食物繊維、ポリフェノールが含まれています。
- * 胡瓜は、利尿効果があり、むくみを取る作用があります。
- * すいかは、リコピンやカリウムにより、老廃物を出してくれる利尿作用があります。



味付けを工夫して、食欲アップ！

- * 薬味、香味野菜を使う…みょうが、しょうが、しそ
- * 酸味を効かせた、さっぱりした味にする…梅干し、レモン、酢
- * 辛味を取り入れる…唐辛子、カレー粉、キムチ



のど越しの良い食材で、食欲アップ！

- * ネバネバ食材を使う…オクラ、とろろ芋、なめこ
- * 水分の多い料理…汁もの、奴豆腐、冷たい麺



社会福祉法人 近江ちいしば会
ホームページ <https://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