



力を合わせてスイートポテトを作っていました。



草を引いて、耕して、大根の種をまいて下しました。

～10月の活動報告～

10月初めにさつまいもの収穫をしました。まず、さつまいものつるだけを先に収穫し、おいしいおかずの1品ができました。月末にはたくさん収穫したさつまいもで、利用者さんと焼きスイートポテトを作りました。腕の力を使って、芋のつるから葉っぱを外される姿、ふかした芋を体全体の力を使ってつぶされる姿、また手や指先を使って、丸く形作ったり、ホットプレートでひっくり返しながら焼かれる姿を見ていると、日々の体操や活動を通して、皆さんの様々な力が維持できている事を実感します。



夏野菜とさつまいもを収穫した後の畑では、利用者さんが早速草引きや、元肥やり、うね作りなどの作業を下され、冬野菜の種まきまですることができました。芝がはびこる草だらけだった場所が、どんどんよい畑へと変わっていく様子を見られた他の利用者さんも畑に出て来て下さるなど、皆さんの畑に対する意欲が高まってきているように思います。

これからもみんなの家では様々な活動を通して、ご自宅での食事や着替え、トイレ動作など日常生活を送る上で必要な力の維持と向上を目標にした支援をしていきたいと思っております。

～今月のテーマ別体操(歩行編)～

11月のテーマ別体操は「転ばずに歩く為の体操」です。転倒を予防し、安全な歩行をする為には、「体を大きくスムーズに動かせる柔軟性」、「しっかり姿勢を保つための筋力」、「足裏で床の様子が正確にわかる感覚」、「動作をしながら他の事に注意を向けられる注意力」が必要です。今回は、これらの事を意識して頂ける様、体操をすすめていきます。



11月の行事予定

おやつ作り

11月29日(金)



ボランティア演奏会など

11月15日(金) 尺八演奏会
11月22日(金) オカリナ演奏会
11月26日(火) ギター演奏会
11月30日(土) 折り紙教室



誕生日会



11月9日(土)
11月11日(月)
11月18日(月)
11月25日(月)
11月27日(水)

管理栄養士よりコメント



シニア世代の食生活のすすめ

年を重ねると、食が細くなり脂っこい物よりさっぱりした物を好むようになり、野菜中心の食事になります。肉や魚、卵、牛乳、油脂類等の摂取がおろそかになって低栄養になり、老化が加速して免疫力が低下しさまざまな病気の要因になります。70歳を超えたら食生活のギアチェンジが必要です。



★ 高齢者が1日に必要な食品と分量

肉は60~70g、魚は80g、卵は1個、牛乳は200ml、野菜は350gです。

★ もっと摂った方がいいもの

カルシウム…骨や歯が弱くなります。(乳製品、小魚、海藻)
水分補給を忘れずに…喉の渇きの感覚が鈍くなり筋肉に蓄えられた水分量が少なくなります。(1日の必要水分量は1.5ℓ~2ℓです)



★ 摂りすぎに注意した方がいいもの

塩分…長期間過剰に摂り続けると、生活習慣病のリスクが高まります。
具たくさん味噌汁、麺類の汁は飲み干さない、香辛料や酢で味に変化をつけましょう。
(1日の塩分量は、男性9g未満、女性は7.5g未満が目安です。)

★ 食欲がないとき

好きな物を食べる。多くの種類の食品がとれる料理(丼物や野菜炒め)。
筋肉維持のために、家事や散歩やストレッチなど体を動かす習慣をつけて、転倒予防や食欲を増してリズムのある生活をおくりましょう。
孤食ではなく共食(家族や友人)することで、食材の買い物や調理など人との関わりができて健康で社会的な活動につながります。



★ 配食サービス

なるべく早く食べて、食中毒を防ぐため食べ残しは破棄しましょう。

食事例(男性1850kcal~2000kcal 女性1450~2000kcal)

朝食…トースト 目玉焼き 野菜サラダ 牛乳 フルーツ
昼食…ご飯 魚の照り焼き 酢の物 南瓜の煮物 味噌汁
夕食…ご飯 肉じゃが 青菜のお浸し サラダ

(上記献立のエネルギー1894kcal タンパク質65g)



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