



OMI CHIIBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2020年2月

～1月の活動報告～

1月、みなくちみんなの家では、皆さんがそれぞれに役割を持たれて、活躍して下さる姿をたくさん見ることができました。おやつレクリエーションで「白玉ぜんざい」作りをした際には、材料を計り、粉を混ぜ、一口大の大きさに丸める作業で、しっかり手の力、指先の力を使われ100個以上の白玉だんごを作って下さいました。甘いぜんざいに添える日野菜漬けと大根葉漬けを作る為、畑に出られて野菜を収穫される姿は、下半身を鍛える日々の体操の効果を実感できる程、両足でしっかり地面を踏みしめられ、野菜を引いて下さいました。

また1週間にわたり、パラリンピックの正式種目である「ボッチャ」に挑戦された際にも、両足を踏ん張り、狙いを定めてボールを投げられる姿が見られました。

これからもみなくちみんなの家では、様々な活動を通して、皆さんが日常生活を送る上で必要となる力の維持と向上を目標にした支援をしていきたいと思ひます。



～今月のテーマ別体操（食事姿勢編）～

2月のテーマ別体操は「食事動作につなげるための体操」です。

皆さんにとって1日3度の食事は毎日の生活の中で欠かすことの

できない大切なことです。ごはんをしっかり飲み込み、おいしく食べるためには、首の周りの筋肉を柔らかくほぐし、あごを引いて、よい姿勢をとることがとても大切です。

今月の「食事動作につなげるための体操」では、首の周りや喉ぼとけの動きをよくする、指先の力をつける、体の曲げ伸ばしをしながら正しい姿勢をとる、といったことに効果が出る体操を行います。皆さんには、ぜひ今月の体操を続けて頂き、これからもおいしくご飯を食べて頂きたいと思ひます。



2月の行事予定

ボランティア演奏会など



おやつ作り



2月27日(木)

2月日(火) アコーディオン演奏会
2月日(月) ハーモニカ演奏会
2月日(木) ギター演奏会

誕生日会

2月7日(金)

管理栄養士よりコメント



栄養のフルコース

私達は、食べる事によって栄養素を体内に取り込み、生命活動を続けています。栄養のバランスが偏ったり、食べる量が多すぎたりすると、生活習慣病につながってしまいます。栄養素の種類を知り、バランスよく適量を食べれば身体も心も健康です。

*5大栄養素を知ろう(栄養のフルコース)

炭水化物(体を動かすエネルギーのもと)…ご飯、パン、麺、さつまいも
タンパク質(筋肉や臓器などをつくる)…魚、肉、卵、豆腐
脂質(細胞膜を作ったり、体温の保持)…油、バター、マーガリン
ビタミン(13種類あり、体の機能を正常にする)
ミネラル(16種類あり、骨や歯の形成、神経の伝達、細胞の働きをスムーズにする)…牛乳、海藻、赤身肉、うなぎ、カキ、魚介類



*体にいい食べ方のコツ

ゆっくりよく噛んで…消化によく、脳の血行がよくなる
腹八分目…汁ものから食べる、小さなお皿に盛る、野菜を多めにする。
外食では定食を…麺類と丼などの炭水化物の重ね食いではなく、単品にしてサイドメニューをつける。



*1日3食が体のリズムをつくる

朝食…目覚めスイッチをオンにし、脳に必要な糖分が補給できる。
昼食…好きなものを食べよう。我慢ばかりするとストレスになります。
午後にエネルギー消費する事ができる昼ごはんを選びましょう。

夕食…消化のよいあっさりしたものを。睡眠の質を悪化させないために、就寝2時間前にすませる。夕食が遅くなりそうな時は、夕方におにぎりなどの主食を食べましょう。



*食塩を摂りすぎていませんか？

香辛料を使う、だしをきかせる、かけ醤油をしないなど、減塩にトライ。

*「体重計」にのろう

自分の適正体重は… 身長m×身長m×22
(150cmの人の場合) 1.5×1.5×22=49.5kg



社会福祉法人 近江ちいろば会
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