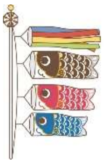
OMI CHIIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2021年５月号

4月の活動報告

～畑の取り組み～

外に出やすい気候になり、皆さんと畑の活動を行いました。足を踏ん張り腕の力を使って草を引いたり、畑を耕して下さる方、長年の経験からお勧めの野菜の品種を教えて下さる方、皆さんのお得意なことを発揮して下さりました。

「家ではもうしてへんから、あかんわ。」とおっしゃる方もいざ畑に行くと、「もうじゃがいもの芽かきをしなあかん。肥もやっとこう。」と生き生きと今すべきことを教えて下さった姿が印象に残りました。

ミニトマトの苗植え。「接ぎ木をした方が良いで」と教えて下さりました。

じゃがいもに追肥をして下さっています。

～レクリエーションの紹介～

普段午後の体操の後に行なっているレクリエーションのご様子です。レクリエーションの目的は、体や頭を使う様々なゲームを通じて、皆さんが体を動かしていただいたり、利用者の方同士が交流するきっかけを作る事です。

“ゲートボール” は自然と立ってスティックを握り、『立ち上がり』や『握力を使う』機会になります。また外の芝生で行う時には、室内以上に足でしっかり踏ん張り、球が真っ直ぐ転がるようにと足や腕に力が入ります。

チーム戦の“テーブルホッケー”では、両手に持ったラケットで飛んできたボールを素早く打つ『瞬発力』や『腕を伸ばす』力を鍛えることができます。

“ゲートボール”

“テーブルホッケー”

“おじゃみダーツ”的に入った点数を足すことで、頭の体操にもなっています。

管理栄養士の　栄養サポート　　近江ちいろば会 厨房 管理栄養士 監修

『食べることは生きること』

生まれてから人生の最期まで、食べることは続きます。体をつくり、生きていくためには食事からの栄養がとても大切です。食事をするためには、口(口腔)の状態や消化器官の状態も関係しており、人体のすべてに関わります。

また、食事を囲んで会話を楽しむことは、人と人とが繋がりを深めコミュニケーションをはかるきっかけにもなります。近年のコロナ禍で、食環境の在りかたが変化していますが、感染対策を行ったうえで食を楽しむことは、続けていきたいものですね。

【口から食べる支援を考える】

人生の最期まで、口から栄養を取ることを望まれる方は多数おられます。しかし、口腔内の状態、摂食嚥下機能の低下から普通の食事形態のものを、口から食べられなくなる高齢の方も多くみられます。日常的に、バランスの取れた食事が食べられる環境を整えるように心がけましょう。人生の後半、50 歳以降の方が、どのように栄養を摂取するべきかを考えてみましょう。

65～75 歳くらいをさかいにカロリー摂取の考え方が変化します。壮年期(40～65 歳)は、過栄養、メタボ予防のためにエネルギーを制限する食事から、老年期(65 歳～)は低栄養、フレイル予防のために適切なエネルギーとタンパク質の摂取を促す食事に変わります。必要な栄養量は、年齢・性別・活動量、また体型によっても違っています。皆さんの必要な栄養は、日常の食事でどれくらいの量なのか様子を見てみましょう。

次月の内容
高齢者に必要な栄養とは
よくある質問　Q&A

おやつ作りの日

5月14日(金) ホットケーキ

5月17日(月) 内容はお楽しみに☆

5月27日(木) たこ焼き

お誕生日会

5月18日(火)

社会福祉法人 近江ちいろば会　　デイサービスセンター みなくちみんなの家
ホームページ https://chiiroba.jp/　　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