



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2021年6月号

## 5月の活動報告

### ～バケツ田んぼの活動～

今年も恒例のバケツ田んぼの田植えを行いました。土の準備の行程では、元肥の加減を見ながら腕の力をしっかり使って土を掻き混ぜて下さりました。最近葉の色を見ながら追肥をして下さったりと、ご自分の植えた田んぼを気にして外に出て下さる方もいらっしゃいます。



### ～花の植え替え～

庭のプランターの花の植え替えをして頂きました。普段外に出られることが少ない方も外に出て「同じ色ばかりはあかな。」と、色合いを考えながら花を選んで下さっている時の生き生きとした表情が印象的でした。



## 今月の体操(立ち座り動作編)

今月の体操は『立ち座りがしやすくなる体操』です。

立ったり座ったりする動作は、「トイレに行く」「外出する」「着替える」など皆さんの生活のあらゆる場面に関わる大切な動きです。

足を引いてお辞儀をする姿勢をすると椅子からお尻が浮き、自然と立ち上がることが出来ます。実際の体操では、椅子から立ち、ゆっくり座る動きを何度も繰り返すことで、立ち座りが楽にできるようになります。継続して行うことで筋力がついていくので、皆さんのお家での生活がしやすくなるように続けて取り組んでいきます。



それぞれのペースで立ち座りの動きを繰り返します。



膝を伸ばすことで、立った時に足がしっかり踏ん張れます。

## 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

### 『高齢者の食事について』

私たちは毎日当たり前のように食べ物を噛み、飲み込んでいますが、年齢を重ねると歯が悪くなり、飲み込む力も衰えてきます。一人一人に合った食事作りが、健康をサポートするためには欠かせません。適正体重を把握し、必要なエネルギーを食事から摂れているか、栄養が不足していないか確認することは大切です。

下記の式に、ご自身(入居者様など)の体重、身長をあてはめ BMI(ボディ・マス・インデックス)を計算してみましょう。

#### 【高齢者に必要な栄養】

要介護予防のためには、老化に伴う筋力や活動量の低下(フレイルやサルコペニア)を防ぐ必要があります。活動量を維持するためには、食事からのエネルギー摂取が必要で、筋肉を維持するためにはたんぱく質が重要です。毎日の食事に、肉・魚・乳製品などのたんぱく質が多く含まれる食品を取り入れるように心がけましょう。

65歳以上の方は、

21.5~24.9

が目標値になります(最も病気にかかりにくいと言われている数値です)

#### ★ BMIを計算してみよう

BMI

= 体重  Kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

=

18.5未満(やせ) 18.5~25未満(標準) 25以上(肥満)

#### よくある質問 Q&A

Q: 食事を机に置いて、食事を食べ始めないのですが…

A: 食事環境がいつもと違っていませんか？

たくさんの料理が並んで、どれから食べればよいのか迷っておられませんか？

体調不良はみられていませんか？(元気がない、活気がないなど)

義歯や口の中に問題はありますか？

食事を食べ始めない、原因はさまざまあります。認知症の方は、情報が多すぎると混乱しやすく、また食事の食べ方が分からなくなったり、食事の環境に影響を受けやすい傾向がみられます。落ち着いて食事が食べられる環境を整え、考えられる原因を一つずつ取り除いて、ご本人の様子を注意してみてください。



次月の内容  
適正な栄養量・食量  
よくある質問 Q&A

### おやつ作りの日



6月12日(土) ホットケーキ

6月15日(火) 内容は楽しみに☆

6月25日(金) たこ焼き



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  
電話 0748-76-3091

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