

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

このコロナ禍の中、いつもデイサービスの運営にご協力頂き、ありがとうございます。年が明け新しい年になりました。今年も、ご利用者の皆さんの家での生活がより良くなるにはどうすれば良いのかを考え、活動をしていきたいと思えます。

ご利用者さんやご家族の皆さんが、笑顔で過ごして頂けることを願って、少しでもお力になれる様、職員一同力を合わせて、頑張ります。

どうぞ本年もよろしくお願い致します。



畑の白菜が立派に成長しました！



バケツ田んぼで採れたお米でおはぎ作り



クリスマス会☆理事長によるサックス演奏を楽しみました。

## 1月の体操(更衣編)

上着の脱ぎ着をするためには、『上半身が左右にねじれること』、パンツやズボンをしっかり上げるためには、『手が後ろにまわり、しっかり上に上がること』が大切です。

実際の体操では、『上半身をねじる動き』『肩や腕の柔軟性』『腕を後ろに回し上下に動かす』体操を中心に、着替えの時に必要な体の動きを行っています。

下着や上着など着る枚数が増え、薄着の季節に比べ着替えがしにくくなるので、ご自宅での着替えの際にも皆さんがご自分で着替えがしやすくなるよう取り組んでいきます。



両手を後ろで組み、ズボンを上げるように手を背中の方へ動かします。



上半身を左右にねじることで、上着の袖が通しやすくなります。

## 消化・吸収②

12月に、「消化」について紹介しました。

食べ物が消化された後、体内に栄養素が「吸収」されることで人の体は良い状態を維持し、生きていくことができます。各栄養素は主に小腸で血液中に吸収され、必要な器官に運ばれていきます。吸収されなかった、食べ物の残渣(ざんさ)(残りかす)は大腸に運ばれ水分が吸収されます。【図1】参照

【栄養素の吸収率をアップ】

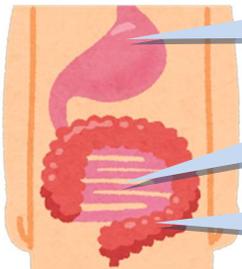
好きな物ばかり食べて、偏った食事をしていると、栄養のバランスが崩れて効率よく栄養素が吸収されません。逆に、食材の組み合わせ方で、栄養素の吸収率をアップさせることもできます。

《吸収率アップ 組み合わせの例①鉄分、②カルシウム》

① 鉄分 + ビタミンC + 動物性たんぱく質  
(レバー、小松菜) (キャベツ、ピーマン、果物等) (肉、魚)

② カルシウム + ビタミンD + マグネシウム  
(牛乳、小魚) (魚、きのこ、たまご) (大豆、アーモンド)

食べ物の栄養素を効率よく体に取り込むためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。



《胃》 食後約4時間 アルコールの吸収

《小腸》 食後約2時間～9時間  
ビタミン、脂質、鉄、カルシウム、糖質、アミノ酸などの吸収

《大腸》 食後約12時間～24時間 水分の吸収

【図1】

## よくある質問 Q&A

Q:ご利用者様の食事でご食べたものが、体に吸収できているのかどうか心配になることがあります。日常生活の場で確認する方法はありますか？

A:栄養状態の評価は、病院での血液検査が一番良いのですが、頻繁に血液を採取するのは痛いんですよね。日常で確認する場合は、体重の変化と入居者様の身体的な症状に注目。体温、顔色、皮膚状態、尿や便の回数、量、性状(色、臭い)などを観察して下さい。

普段と違う状態がみられる場合は、何か体の異変が考えられるので注意して経過を見て、必要であれば医療機関に相談をしましょう。 次回の内容:排泄、よくある質問 Q&A

## おやつ作り



1月10日(月)ホットケーキ

1月13日(水)梅が枝餅

1月29日(土)たこ焼き

## お誕生日会

1月11(火)

