

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



先月の活動報告

~畑の活動~

冬の間もみんなの家の畑では、カブラや白菜など皆さんが大切に育てて下さった野菜が収穫できました。寒くて外に出にくい日でも、「カブラが大きくなったやろか?」と自ら野菜を気にして下さる方もいて、畑の野菜が外に出るきっかけになりました。また収穫した白菜や日野菜の漬物作りをした際には、「沢山あるし切るの手伝うわ」と沢山の方で協力して調理の作業をしていただけ、自立支援にも繋がったこと

が印象的でした。

カブラの甘酢漬け作り。 「大根よりも甘みがあっ て美味しいで」と教えて 下さりました。

じゃがいもを植える 準備をして下さって います。







3月の体操(食事編)

食事を食べるためには、口に入れた食べ物を『しっかり噛む力』だけでなく、ゴックンと『うまく飲み込む力』も大切です。

手をグーにして顎と鎖骨で挟む体操は、飲み込むときに必要な喉周りの筋肉をほぐすことに繋がります。また万が一、誤嚥(食べ物が食道でなく器官の方に入る)してしまっても、自分で咳をして吐き出すことが出来るように、足を踏ん張って背筋や腹筋を鍛える体操をしています。皆さんがいつまでも美味しく食事をしていただけるように取り組ん

でいきます。



グーにした手を 顎の下に入れう つむくことで、 喉の筋肉がほぐ れます。

> 足を踏ん張って、机の 手前に置いた手を前に 伸ばし、背筋を伸ばし 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

これまで『食べる』 に関わるテーマを、過去 10 回にわたり栄養サポートにてお届けしました。 皆様の人生の中で、食べることの意味を考えるきっかけになったでしょうか?

生まれてから人生の最期まで、食べることを続けていくために何をすべきか、 みなさまそれぞれの状態に合わせて、何ができるかを考えるヒントになっていれ ば、幸いです。日々何気なく食べている食事が、私たちの人生でとても大きな役割 を果たしていることに、気づいていただけたのではないでしょうか。

高齢者の方にとっては、食べる行為そのものが負担になることもあるかもしれません。そんな時でも、常識にとらわれすぎることなく食べる、また食べることが楽しみになるように、一緒に考えていくのもよいかもしれませんね。





【口から食べて、元気に過ごす三か条】

- 一、 なんでも もりもり食べる
- 二、 楽しく食べる
- 三、みんなで食べる

衰えのはじまりは? ⇒ 食事量の低下(摂取エネルギーの減少)

食事量 低下

衰えの 悪循環

運動 能力低下

低栄養

筋量

減少

「衰え」は

ここから始まる

リスク急上昇!

- 転倒/骨折
- 誤嚥性肺炎 など

現在のコロナ禍で、黙食が推奨されていますが、感染予防をしながら楽しく食事ができる環境を考えていきましょう。

おやつ作り

心身の

機能低下



3月 10 日(木)ホットケーキ 3月23日(水)コロコロあんこ玉 3月29日(火) たこ焼き

お誕生日会



9日(水)·16日(水) 25日(金)·26日(土)

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/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