



6 月の活動報告

～梅ジュース作り・フルーツポンチ作り～

夏を乗り切る『梅ジュース作り』や、おやつに『フルーツポンチ作り』などを行いました。ご利用者の皆さんが何度もされてきた、梅のへそ(へた)取りや、『包丁で具材を切る』『粉をこねて丸める』ことは、手だけの作業の様に思いますが、座っていても立っていても、しっかりと体幹(胴体)に力が入らないと足も踏ん張れず、力が入りません。何でもない様に思える動きですが、手指の力だけでなく、体幹や足の動きにつながっているんですね。

皆さんのされてきたこと、得意なことを通して、楽しく、持っておられる力を維持向上させる目的をもって、活動していきたいと思っています。



硬いリンゴも包丁をしっかり持って、皮を剥き、切って下さいます。集中して下さっています。



7 月の体操 <便秘の改善編>

皆さんが日頃悩まれている便秘。種類は大きく分けて3つ、①食事の食べる量が減っている ②薬などの副作用等で大腸の動きが悪くなっている ③便を排出する力(腹筋・直腸感覚)が弱まっている だそうです。今月は、②の大腸の動きを促す運動と③の便を排出する力にポイントを絞って、体幹をねじる体操や横腹を伸ばす体操、腸腰筋を動かす体操を行っています。実際には体操だけでなく、リラックスすることや「トイレに行きたい」と思ったときに我慢せずにトイレに行くことが大切！！だということも、お伝えできればと思っています。皆さんの便秘が少しでも良くなる様に、毎日の体操を行っていきます。



体幹ねじりと
横腹を伸ばしている
体操です！



管理栄養士の 栄養サポート 7月

食事に粒があると、口から出してしまう食事量が低下された方

【相談内容】

対象の方の食事形態は、ペースト粥とペースト食を食べておられる。口の中にわずかなつぶ状のものが触れると、口から出されてしまい食事の摂取量が低下してきた。甘い味の物は好まれ、おやつは全量ペースト状で食べることができる。食事甘辛いたれをかけて提供すると、少しは食事が進む状況である。

6か月前は普通食を召し上がっておられたが食事が進まなくなり、ペースト食に食事形態を変更したが、ペースト食も口から出されるのがなぜかわからず、現場でどのように対応すればよいのか解決できないでいた。体重も減少傾向で、低栄養になっているのではないかと心配も出てきた。

ステップ① 現状の理解と確認事項【現場の目線】

- ・年齢96歳、身長135cm、体重30.6kg、BMI16.7
 - ・なめらかなペースト状のものだと口から出さずに食べられている。
 - ・お膳をセットすると、二口程度はご自分で召し上がるが、すぐにお膳を離される。
- 上記の状態を何度も繰り返され、全量を食べていただくのは難しい。
- ・甘辛いたれをかけると、多少食事がすすむ。



ステップ② 現状を整理し改善可能なポイントを探る【栄養士の目線】

食事摂取時、水分の摂取時にむせる様子は見られていないので嚥下機能（飲み込む機能）の低下は見られず、咀嚼することを忘れておられる様子が見受けられました。

口の中に触れる、つぶ状のものを異物と思い吐き出されている可能性があるように感じました。お好みの味の物は、食べようとする反応があり食べる意思を示されていました。

料理の見た目で食事を促す方法よりも、入居者様の好みの味付けで粒がないなめらかな状態の物を食べていただけるように検討しました。

体重が標準体重よりも少なくBMI16.7とやせ傾向であるため、摂取エネルギー量を確保するために、食事の摂取量を増やせるようにすることを提案しました。

ステップ③ 実践可能な内容を取り上げ、経過をみる

ペースト粥、ペースト食を継続して提供し、食事がすすまなければ甘辛いたれ（この時はウナギのたれ）をすこしかけて食事をお召し上がりいただけるようにする方法を職員が試していたので、これを継続することで食事の量を増やすことができました。

身長と体重から、BMIの値は計算ができます。対象の方の身長体重を、下の計算式の□にあてはめて計算してみてください。やせ傾向の方には、できるだけ摂取エネルギー（摂取カロリー）を増やすために、食事をしっかり食べていただくようにしましょう。

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いわれている数値です）

★ BMIを計算してみよう

BMI

$$= \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m}$$
$$= \text{ [] }$$

18.5未満(やせ) 18.5～24.9未満(標準) 25以上(肥満)

7月 イベント情報



13日(水) おやつ作り
14日(木) ホットケーキ
21日(木) たこ焼き



お誕生日会
12日(火)

社会福祉法人 近江ちいば会

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 FAX 0748-76-3093