



OMI CHIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家



2023年12月号

11月の活動報告

12月にライフサポートみなくちみんなの家がオープンし、今までは、デイサービスセンター内で、皆さんのお食事を作っておりましたが、開設に伴って、10月上旬に、厨房が移転しました。歩いて2、3分ほどの距離ですが天気の良い日は、下肢筋力の維持・向上を目的に、利用者さんと一緒に、歩いて昼食を取りに行っています。昼食を持ち帰ってからは、盛り付けや味噌汁作りもして頂いています。立位での作業が難しい方でも、椅子に座りながらできる様に工夫し、「さあ、何からしよ〜」「私もするし、持って来て〜」など、利用者さん同士声を掛け合って、凄く意欲的に動いて下さっています。職員もまだ慣れない為、試行錯誤しながらですが、皆さんと一緒に楽しみながら、且つ、皆さんが持つておられる力を維持し、発揮して頂ける機会となるよう、取り組んで行きたいと思っています。

この一年、運営にご理解ご協力頂き、本当にありがとうございました。来年も皆さんが笑顔でご利用して下さい事を、職員一同楽しみにしております。



11月の体操～(更衣編)

寒い季節になると、上着やセーターなど着る服の枚数が増え、脱ぎ着をする機会が増えます。スムーズに上着やセーターを脱ぎ着するためには、腕を上げたり、後ろに手を回すなど、あらゆる方向に腕を大きく動かすことが大切です。またしっかりとズボンや下着を上げ下げするためには、身体のバランスをとること、足が上がるように股関節やお尻周りの筋肉を鍛えることが大切です。

実際の体操では、肩甲骨の筋肉をほぐし、身体が大きく、柔らかく動かせるように体操しています。皆さんがご自身でスムーズに着替えて頂けるように取り組んでいきます。



顔は前を見て、腕だけを左右に動かし、肩や肩甲骨を動かす運動をしています。



背中へ手を伸ばしてタオルを持ち、上下に動かし、肩周りをほぐしています。

消化・吸収③(栄養素の吸収)

今回は、私たちが口から食べ物を食べた後、体内の器官でどのように消化されているのか『消化の仕組み』について説明をしました。今回は体内の消化器官で食べ物の栄養がどのように吸収されているのか詳しく説明をします。体の中に入った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(残りかす)は、大腸に運ばれ水分が吸収されます。

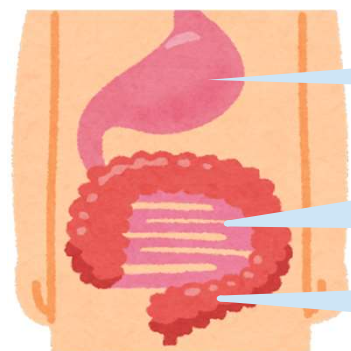
また、消化器官の働きが悪くて消化不良を起してしまうと、消化器官内で上手く栄養の吸収ができずに便として体の外へでてしまいます。

栄養を体にうまく吸収するためには、消化器官の働きを正常に保つよう心掛けることが大切です。

《消化吸収を助けるポイント》

- ① ゆっくりと、よく噛んで食べましょう
- ② 消化の良い食品を食べるようにしましょう
- ③ 食後に休息をとりましょう

①のよく噛んで食べることで、消化の時に胃への負担が軽減され、③の食後に休息をとることで、消化に要する血液が胃や腸へ送られ消化器官の働きがよくなります。



《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

【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)

① 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。

ただし、食欲低下や低栄養の傾向がみられる場合には、食べられるものを優先的に提供してくださいね。

おやつ作り

たこやき 8日(金)
おやつ作り 12日(火)
ホットケーキ 13日(水)



お誕生日会

2日(土) 9日(土)
22日(金)



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