

## 3月の活動報告

### ～「春」を感じる、ぼたもち作り～

3月のおやつ作りは、ぼた餅作りを行いました。

「家で、いつも作ってたで～」と話されている方もおられ、ご飯を潰したり、餡子を丸めたりするのは、皆さん慣れた手付きで、あっという間でした。昨年に、バケツ田んぼで収穫したお米を混ぜ、もち米に、抹茶で緑、食紅でピンクの色を付けて、84個のぼた餅を皆さんで協力して、作って下さいました。エプロンを付けると、家事をされていた頃を思い出される様で、皆さんスイッチが入り「次は、どうすんねん？」と、手がドンドン動きます。自然と立って作業して下さいったり、クロスを絞ってテーブルを拭いて下さったり、洗い物を運んで洗って下さったり、皆さん意欲的に動いて下さっていたのが、印象的でした。おやつ作りのイベントは、楽しみながら、自然と手足を動かして頂く機会となり、みんなの家に来る楽しみの一つになれば良いな～と思いながら、活動しています。



## 今月のテーマ別体操

### ～歩行時のバランス 階段昇降～

階段を使われる機会は減っているかも知れませんが、ご自宅の上がりかまちや、ちょっとした段差などで、ふらついたり、バランスを崩して転倒されない様、歩行の維持・転倒予防を目的に取り組んでいます。

「しっかりと膝を伸ばして10秒維持」、左右共に数回づつ行う事で、膝の筋力を鍛える、非常に重要な運動です。



手を前方に伸ばし、身体を屈めて、更に手を前方へ伸ばす事で、体幹を鍛えます。立っている時に、親指の付け根に体重をかける事を意識します。



両手で、テーブルや安定した支持物を持ち、膝を曲げて、踵でお尻を叩きに行くように、片足で立ち、お尻や下肢筋力を鍛えます。

# 管理栄養士の 栄養サポート

## 4月

### 【食べることは 生きること】

生まれてから人生の最期まで、食べることは続きます。

体をつくり、生きていくためには食事からの栄養がとても大切です。

食事をするためには、口（口腔）の状態や消化器官の状態も関係しており、人の体のすべてに関わります。

また、食事を囲んで会話を楽しむことは、人と人との繋がりを深めコミュニケーションをはかるきっかけにもなります。

近年のコロナ禍で、食環境の在りかたが変化していますが、感染対策を行ったうえで食を楽しむことは、続けていきたいものですね。

### 【口から食べる支援を考える】

人生の最期まで、口から栄養を取ることを望まれる方は多数おられます。

しかし、口腔内の状態、摂食嚥下機能の低下から普通の食事形態のものを、口から食べられなくなる高齢の方も多くみられます。

日常的に、バランスの取れた食事が食べられる環境を整えるように心がけましょう。

人生の後半、50歳以降の方が、どのように栄養を摂取するべきかを考えてみましょう。

近江ちいろば会 食堂  
管理栄養士 監修

2024.4

### 年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」



出所：高齢「ニッポン介護施設プラン」フォローアップ委員会資料（2018.05.30）より引用

葛谷雅文、医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4から引用改変  
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東大・飯島晴夫）

### 次月の内容

高齢者に必要な栄養とは  
よくある質問 Q&A

上記の図より、65~75歳くらいをさかいにカロリー摂取の考え方が変化します。

老年期（65歳~）は低栄養、フレイル予防のために適切なエネルギーとタンパク質の摂取を促す食事になります。

必要な栄養量は、年齢・性別・活動量、また体型によっても違ってきます。

グループホームに入居されている方の食事摂取量は、毎日記録されていますよね。その記録が対象の方の食事摂取量の基準となります。また、毎月の体重の変化によっても、食事から得られるエネルギーが満たされているのか、不足しているのかを見極める目安にすることができます。毎日の食事摂取量、毎月の体重の変化を確認することで、入居者様の体調の変化にいち早く気づき、健康管理に活かすことができるでしょう。

### おやつ作り

- ・たこ焼き 10日（水）
- ・おやつバイキング 18日（木）
- ・ホットケーキ 20日（土）
- ・おやつ作り 26日（金）



### お誕生日会

4月 22日（月）  
4月 23日（火）

